PHOTOS BY ANDREY AKA DONUT190

Лена 73-75 тарасова

ежемесячное издание для женщин

Будуар

февраль 2007

- Хитросплетения
- Стройное тело за 10 занятий
- Что нужно вашему мужчине

4 607114 910017

Ежемесячное издание для женщин

2 (72)
февраль 2007 года

Учредитель:
ООО «БУДУАР»

Главный редактор
Светлана АНДРЕЕВА

Художественно-технический редактор
Павел ВОЛОБУЕВ

Адрес редакции:
305044, г. Курск,
ул. Ухтомского, 43.
Телефон для справок:
(4712) 35-83-14.
Факс (4712) 35-83-14.
E-mail: buduar_press@mail.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-7129 от 30 января 2001 года.

Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Мнение редакции не всегда совпадает с мнением авторов.

Присланные по почте рукописи не рецензируются и не возвращаются. Литературная обработка писем осуществляется редакционным коллективом.

Ответственность за достоверность сведений в рекламе несёт рекламодатель.

Использование материалов без письменного разрешения редакции запрещено. При цитировании ссылка на ежемесячник «Будуар» обязательна.

Номер подписан
в печать 28.12.06.
Заказ № 76.
Газета отпечатана
в типографии
ООО «Пресс-Лайн»,
г. Курск, ул. Ухтомского, 43.
По всем случаям
полиграфического брака
обращаться в типографию.
Телефон производственного отдела (4712) 34-01-50.
Тираж 600000 экз.
Цена свободная.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ:
Курск (4712) 34-25-31;
Москва (495) 109-35-96;
Минск (10375172) 299-92-60.

На первой странице – Лена. Фото Павла ВОЛОБУЕВА

Уважаемые читатели!

Не упустите свой шанс подписаться на наши издания

ПО ЦЕНАМ 2006 ГОДА!

Досрочная подписка на II полугодие 2007 года только до 31 марта

«Будуар» – 36 рублей
«Будуар. Здоровье» – 21 рубль
(цены указаны на полугодие без учёта почтовых услуг)

Наши индексы:
«Будуар» – 41841
«Будуар. Здоровье» – 15587

Спрашивайте в почтовых отделениях каталог «Пресса России»

ежемесячное издание для женщин

Будуар

ФЕВРАЛЬ 2007

стр. 4
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Войди в образ!

стр. 6
ВОЛОСОК К ВОЛОСКУ
Хитросплетения

стр. 7
ТВОЙ ГАРДЕРОБ
Уроки стиля

стр. 8
КРАСОТА
Зона высокого «притяжения»
Секреты красоты

стр. 10
ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ
Беременность
и уход за собой
Разумная экономия

стр. 12
90x60x90
Стройное тело
за 10 тренировок

стр. 14
ЖЕНСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ
Дочки-матери
Отвечает врач-гинеколог

стр. 16
ЗДОРОВЬЕ
Лекарственная болезнь

стр. 18
МОЙ КРОХА И Я
От семи недуг
Игры без игрушек

стр. 20
САМ СЕБЕ ПСИХОЛОГ
Поправка к конституции

стр. 22
ЭТО ВСЕ О НЕМ
Лучший мой подарочек –
это...

стр. 24
ТЕСТ
Что нужно вашему
мужчине?

стр. 25
ЭТО ИНТЕРЕСНО
Сам себе астролог

стр. 26
ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР
Смысла в жизни не вижу...

стр. 28
ЖЕНСКИЕ ИСТОРИИ
Ау, принц!

стр. 30
ИДЕИ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА
Дом начинается
с прихожей

стр. 32
РУКОДЕЛИЕ
Азбука вязания

стр. 33
ЗОЛОТЫЕ РУЧКИ
Консультации
по домоводству

стр. 34
КУДЕСНИЦА
Спортивно и ярко

стр. 36
ПРИГОТОВИМ ВМЕСТЕ
Наши конкурсы

стр. 38
ЦВЕТЫ В ДОМЕ
Как спасти драцену

стр. 39
ВАША УСАДЬБА
Урожай на все сто!
Когда сажать томаты?

стр. 40
НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ
Лечение сахарного
диабета
От онемения стоп

стр. 42
ВЫБЕРИ ЛУЧШЕЕ
Белее белого

стр. 43
СЕМЕЙНЫЙ АДВОКАТ
Отвечаем
на ваши вопросы

стр. 44
ГОРОСКОП
Что нас ждет в феврале

стр. 46
СКАНВОРД

стр. 47
ДОСУГ

Войди в образ!

Мода меняется сегодня с потрясающей быстротой, как, впрочем, и идеалы красоты. Но есть женщины, чьё умение подать себя стало классикой стиля. Эти музы продолжают вдохновлять модельеров и восхищать мужчин по сей день: Мэрилин МОНРО, Грейс КЕЛЛИ, Одри ХЕПБЕРН, Жаклин КЕННЕДИ... Выбирайте, кто вам ближе

Одри ХЕПБЕРН

Грейс КЕЛЛИ

Воплощённая царственность

О ней можно сказать «аристократка до кончиков ногтей». Утончённая, грациозная. Именно такая женщина создана стать принцессой, что, собственно, с ней и произошло. Созданный ею образ заставляет мужские сердца поклоняться и трепетать.

БЛУЗА. Для царственной особы – шёлк и атлас. Никакой излишней откровенности, пожалуй, за исключением приталенного силуэта. Вырез скромный, но его отделка самая роскошная: вышивка бисером или стразы и кружева.

ЮБКА. Грейс предпочитала пышные юбки длиной до середины икры. К такой юбке подойдёт жакет простых линий. Короткий прямой с рукавами три четверти. Но ткань для него должна быть изысканной: плотный шёлк или кружева. Добавьте в получившийся ансамбль перчатки длиной выше локтя.

И помните о цветовой гамме ваших нарядов: слоновая кость, бежевый, белый, словом, все спокойные благородные оттенки.

СУМКИ. Обязательно в тон туфелькам. Для вечера выбирайте маленькую сумочку–конверт, для будней - удобную, средних размеров, украшенную,

но минимально, например, цепочкой под золото.

ТУФЛИ или **БОСОНОЖКИ.** Изящная шпилька, высокий каблук, элегантный декор.

Нежный романтизм

Оленёнок с огромными карими глазами. По–детски хрупкая и беззащитная красота. При этом обладает неподражаемым чувством собственного достоинства.

ЖАКЕТ. Короткий до талии или чуть ниже. Выбор Одри – силуэт–трапеция с круглым воротом и рукавами три четверти. Для него хороша шерсть букле. Цветовая гамма лучше светлая. А к нему подберите **БРЮКИ**, зауженные книзу. Вы любите чёрный цвет? Это признак стиля: сочетание светлого верха и тёмного низа не выйдет из моды никогда. Узкие чёрные брюки длиной до щиколотки – именно в таких Одри «завтракала у Тиффани» и проводила «каникулы» в Риме.

ЮБКА. Юбка–тюльпан отлично смотрится не только с жакетом, но и блузами. Безупречный вкус Одри и здесь её не подвёл: ведь подобный фасон придаст даже самым «воздушным» созданиям волнующие женственные формы.

СУМКА. Для выхода в свет – маленькая изящная, напоминающая ридикюль. На каждый день – классика, сумка прямоугольной формы с мягкими слегка закруглёнными краями.

ТУФЛИ. С неподражаемым изяществом Одри носила и туфли–балетки, и высокие каблуки.

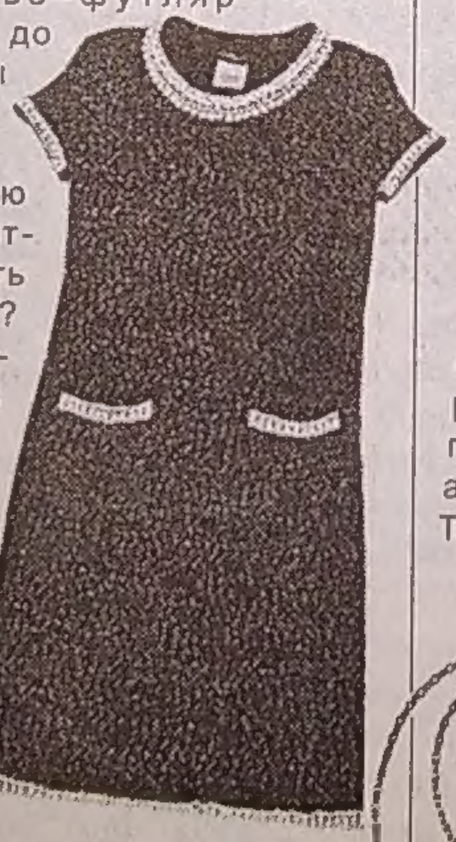
Лаконичная роскошь

Титул самой элегантной женщины мира принадлежит ей по праву. Создательница стиля «Джеки» вошла в историю моды так же, как её знаменитый муж – президент в историю политики.

КОСТЮМ. Ансамбль из короткого до середины бедра прямого жакета и прямой юбки до колена или чуть ниже. Обратите внимание на такие детали, как маленький воротник или круглый вырез. Модель хороша в любом исполнении: можете выбрать шерсть, твид, букле или лёгкие ткани (лён, плотный шёлк).

ПАЛЬТО. Короткое до середины или чуть ниже колена. Приталенный или слегка расклёшенный книзу (А–образный) силуэт, в качестве декора лишь крупные пуговицы или пояс с большой пряжкой. Первая леди (во всём!) носила его непременно с перчатками. Повяжите на голову шёлковый платок, спрячьте глаза за большими тёмными очками – и стопроцентное попадание в образ вам обеспечено.

ПЛАТЬЕ. Слегка приталенное или платье–футляр длиной до середины колена. Хотите полностью соответствовать стилю Джеки? Выбирайте с маленькими рукавами. И не забудьте о жемчуге. Любой свой наряд Жаклин непременно дополняла им. Короткие или обвитые вокруг шеи в несколько рядов бусы – её «визитная карточка».



СУМКА. Классическая, средних размеров, прямоугольной формы с двумя короткими ручками.

ТУФЛИ. Изящные лодочки на небольшом каблуке (3-4 см).

Яркая чувственность

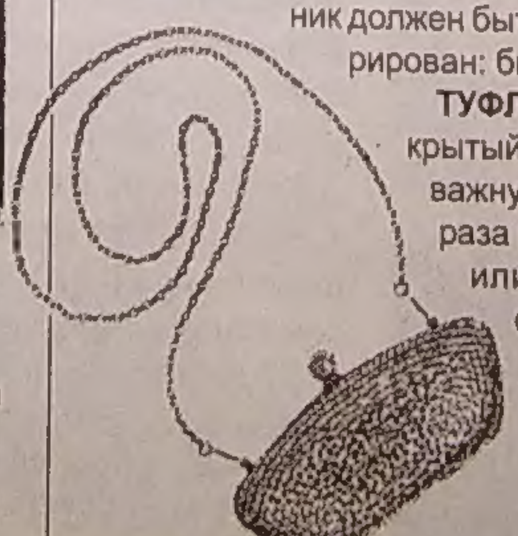
Эта кинодива с наивно–искушающим взглядом, платиновыми локонами, роскошными формами и сегодня возглавляет список самых красивых женщин мира.

БЛУЗА. Непременно из ткани «сексуальной» фактуры, например, атласа. С глубоким декольте или, как вариант, завязывающаяся бантом. Приталенный силуэт позволит подчеркнуть тонкую талию. Кстати, бант может быть не только на шее, но и на вашей осиной талии, если вы выберете блузу с поясом.

ЮБКА. Вне моды и тенденций, конечно, юбка–карандаш. Чтобы слиться с образом полностью, остановите выбор на модели с высоким поясом. Вы не прогадаете, если наденете с ней рубашку в мужском стиле, которая как бы великовата, то бишь прямо–таки с мужского плеча.

ПЛАТЬЕ. Для выхода в свет подойдёт платье, ставшее классикой жанра (помните фото, обошедшее весь мир: Мэрилин стоит на вентиляционной решётке, а воздух кокетливо приподнимает подол). Ткань для такого туалета выбирайте самую роскошную и легко драпирующуюся: шёлк, атлас, тонкий бархат. Фасон платья манящий и безумно соблазнительный:- открытые плечи, смелое декольте, летящая юбка-плиссе или «солнце». На каждый день (стиль от Мэрилин предполагает и такое) выбирайте платье длиной чуть ниже колена с рукавами три четверти и с акцентами на груди – глубокий V–образный вырез и талии – пояс. Ткань - тонкая шерсть или джерси.

СУМОЧКА, больше напоминающая кошелёк. При этом золотник должен быть мал, да дорог, то есть щедро декорирован: бисер, стразы, пайетки, кружева.



ТУФЛИ. Высокий устойчивый каблук, открытый нос. И не забудьте важную деталь для образа Мэрилин: чулки или колготки со стрелкой.

Хит красиетения

Февраль несёт с собой не только ледяные вьюги, но и праздник горячих влюблённых сердец. А его, в свою очередь, трудно представить без романтического ужина вдвоём. «Оправьте» вашу красоту в достойную «оправу» – оригинально уложенные волосы – и других украшений уже не понадобится

Чтобы волосы вели себя послушно на «сеансе плетения», используйте для мытья шампуни, бальзамы и кондиционеры, придающие волосам гладкость и шелковистость, из укладочных средств – пену: она сделает их эластичными, «усмирит» прядки и заколки, которые так и норовят выскользнуть из причёски.

«Самая обаятельная и привлекательная»

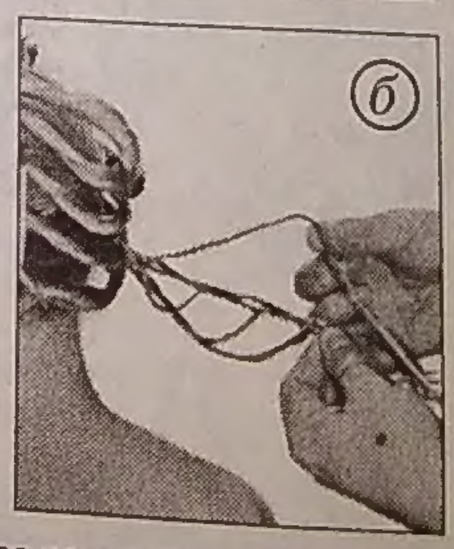
Разделите волосы на две части зигзагообразным пробором. Каждую часть заплетите в косу. Кстати, если в момент плетения каждую прядь скручивать в жгут, причёска получится ещё эффектней. Туго сверните получившиеся косы в улитки и заколите. Хотите добавить задора? Не прячьте концы кос в улитку, а оставьте их снаружи и распушите. Зафиксируйте небольшим количеством лака.

«Варвара краса – французская коса»

«Французская коса» может выглядеть необыкновенно торжественно, если придать этой, казалось бы, достаточно простой причёске объём. Разделите волосы на пряди и с помощью расчёски с частыми зубьями начешите каждую, подняв её вверх и сбрызнув лаком. Зачешите все волосы назад, приглаживая их плоской щёткой, не нарушая при этом начёс у корней. Верхнюю часть волос разделите на три пряди и два раза проплетите как обычную косу, а затем приплетайте к основной косе по пряди слева и справа. Чем шире прядь и свободнее плетение, тем объёмнее причёска. Подогните косу внутрь и подколите. Слегка сбрызните причёску лаком и тут же пальцами аккуратно выделите вплетённые боковые пряди.

«Необыкновенная, ласковая, нежная...»

Эта причёска потребует времени, но она того стоит. Разделите волосы на затылке горизонтальным пробором от уха до уха. Соберите их сзади сбоку в два хвоста, оставив между ними расстояние 1 см (**рис. а**). Нижний хвост разделите на пять частей. Каждую получившуюся часть поделите ещё на четыре. Из одной части сделайте косичку, из оставшихся трёх скрутите жгуты и вплетите их в неё, каждый примерно через сантиметр так, чтобы получилась петля (**рис.б**). Закрепите на конце резинкой. Подобным образом проплетите остальные части нижнего хвоста. У вас получилось пять «заготовок». Каждую из них оберните вокруг пальцев, создавая завиток, и закрепите у основания хвоста при помощи шпилек. Зафиксируйте нижний пучок лаком. Те же самые операции проделайте с верхним хвостом.



Уроки стиля

Судя по последним глянцевым журналам, быть модной этой зимой невозможно, если нет натуральной шубы, дублёнки или шарфа из меха. Что вы можете посоветовать тем, у кого нет возможности одеваться подобным образом, а отставать от моды не хочется?

Галина Б.,
Тульская область

Почему бы вам не приобрести модные в этом сезоне стёганую куртку или пальто. «Простёгнуты» они могут быть самыми различными способами: от простых квадратов, прямоугольников и ромбов до зигзагообразной простёжки, складывающейся в оригинальный узор. Кстати, они не только модные, но и очень комфортные: лёгкие и одновременно тёплые. Да и для погодных условий нынешней зимы подходят как нельзя лучше. Любительницам гламурного стиля придётся по душе приталенная куртка с «нескромным» декором. Это могут быть вышивка, отделка жемчугом, «золотыми» цепями и даже бантами. А стёганое пальто с поясом, воротником из меха и меховой отделкой внизу может служить прекрасной альтернативой шубе.

У вас уже есть стёганая куртка? Отлично. Дополните её стёганой юбкой – это именно тот ансамбль, который поможет быть вам на пике модной волны. Однако за стёганными вещами водится один недостаток: могут прибавить несуществующие килограммы. Поэтому выбирайте фактуру, простёганную не слишком часто. Добавить «изюминку» вашему «стёганому» образу поможет правильно подобранный головной убор. Подобные вещи любят «демократию»: вязаные кепи из мохера, меховые шапки–ушанки, кокетливые береты.

Сейчас в моде лаковая кожа. Вот и я не удержалась и купила лаковую сумочку. Красивая, стильная, одна беда: видны даже малейшие отпечатки пальцев и пятнышки. Какие средства для чистки подобных изделий вы можете посоветовать?

Екатерина Д., г. Уфа

Сегодня в продаже имеется много разнообразных средств по уходу за кожей, в том числе и лаковой. Они достаточно эффективны, но, к сожалению, не так уж дёшевы. К тому же не всегда могут оказаться под рукой. На помощь придут старые добрые рецепты, проверенные ещё нашими бабушками и мамами. Ваша сумочка (и не только, это относится ко всем лаковым вещам: сапогам, перчаткам, поясам) будет сверкать, если вы воспользуетесь простыми домашними средствами. Возьмите луковицу, разрежьте её пополам и протрите сумку. Вместо луковицы можно использовать апельсиновую корку. Другой способ: хлопчатобумажную салфетку или полотенце смочите в тёплом молоке и протрите лаковые вещи. Таким образом все пятнышки и загрязнения очистятся. Затем отполируйте сухой мягкой тряпочкой.

Недавно устроилась на работу в солидную фирму. В повседневной жизни в одежде предпочитаю комфорт и удобство: джинсы, большие свитера, различные весёлые кофточки и майки. Понимаю, для моей работы эти вещи вряд ли подойдут. Подскажите, пожалуйста, как правильно составить свой «рабочий» гардероб?

Марина Р., г. Кемерово

Теперь вам не обойтись без вещей, выдержанных в деловом стиле. Основа основ – классический костюм-двойка: пиджак (жакет) с брюками или юбкой. С деловым костюмом можно носить рубашку, облегающую блузу или водолазку из тонкой шерсти. Обратите внимание на длину рукава пиджака, в соответствии с деловым дресс–кодом он должен закрывать косточку. Но существует одно исключение: если вы надели под пиджак рубашку, из–под его рукавов должно выглядывать 1-1,5 см манжета. Вполне допустимо добавить к основным элементам делового стиля платье–футляр, подходящее к пиджаку или жакету по цвету. Деловой стиль не так скучен и однообразен, как принято считать. У вас есть прекрасная возможность для большого числа комбинаций, ведь вещи отлично сочетаются между собой, всё зависит только от вашей фантазии. Платье–футляр, например, можно носить не только с пиджаком, но и надев под него рубашку или тонкую водолазку. Также в деловом стиле вполне уместен вариант блуза – юбка, блуза – брюки и т. д. Цветовая гамма также разнообразна: от классических тёмных, глубоких оттенков чёрного, синего, коричневого, серого до пастельных (беж, например).

К деловому костюму и аксессуары следует подбирать «некричащие»: шёлковый галстук, шейный платок, скромный, но всегда стильный жемчуг, вполне уместны бусы или крупный браслет в этностиле, а также кожаные ремни, узкие или средние.

На ваши вопросы отвечала
художник-модельер
Екатерина РУДЕНКО

Зона высокого «притяжения»

Поверьте, мужчины лукавят, когда говорят, что в первую очередь обращают внимание на наши глаза, ноги, характер. Декольте – вот что способно свести с ума любого из них. И, как всякое оружие, его всегда следует поддерживать в полной боевой готовности

Проблема: СУХАЯ КОЖА

РЕШЕНИЕ: кремы, содержащие природные вытяжки из растений (экстракты хмеля, алоэ вера, эфирные масла лимона, сосны), а также витамин А.

СКОЛЬКО: увлажнять кожу следует каждый раз после душа или ванны.

МАСКА УВЛАЖНЯЮЩАЯ: раздавить один спелый банан, смешать с 2 ст. ложками творога, 1 ст. ложкой сливок и 1 яичным желтком до получения кремообразной массы. Нанести на область декольте и оставить на 30 минут. Смыть тёплой водой.

СКОЛЬКО: два раза в неделю в течение 1-2 месяцев.

Проблема: КОЖА, ПОТЕРЯВШАЯ УПРУГОСТЬ

РЕШЕНИЕ: кремы, содержащие бурые водоросли и минералы, а также эластин.

СКОЛЬКО: ежедневно утром и вечером.

МАСКА: небольшое количество оливкового масла налить в стеклянную посуду, подогреть на водяной бане. Смочить ватный тампон и нанести на предварительно очищенную кожу. Обернуть декольте мягкой хлопчатобумажной тканью и оставить на полчаса.

СКОЛЬКО: три раза в неделю в течение месяца.

МАССАЖ: кубиками льда из замороженного молока. Разлейте молоко в формочки для льда и поставьте в морозильную камеру. Нежную кожу декольте следует массировать только лёгкими движениями по часовой стрелке.

СКОЛЬКО: каждый день. В этом случае результат не заставит себя долго ждать: холод стимулирует кровообращение, кожа становится упругой, к ней возвращается здоровый розовый цвет.

НА ЗАМЕТКУ

Накладывать крем на зону декольте следует лёгкими длинными движениями снизу вверх, из–под груди, захватывая ключицы. Вы можете усилить эффект процедуры, если после нанесения крема дадите ему впитаться и похлопаете по коже сложенным вчетверо полотенцем, смоченным тёплой солёной водой (из расчёта 1 ст. ложка поваренной или морской соли на 1 литр воды).

Проблема: НА КОЖЕ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ МОРЩИНКИ

РЕШЕНИЕ: кремы, содержащие антиоксиданты и витамины С и Е, коллаген.

СКОЛЬКО: каждый вечер.

КОМПРЕСС: 2 ст. ложки соли растворить в 1,5 стакана тёплой кипячёной воды, добавить несколько капель настоя ромашки и 2 капельки йода. Смочить в этом растворе мягкое махровое полотенце, отжать и приложить к декольте до полного остывания (не менее 5 минут). После процедуры нанести на кожу питательный крем.

СКОЛЬКО: минимум пять процедур.

Проблема: КОЖА, СКЛОННАЯ К ПОЯВЛЕНИЮ ПРЫЩЕЙ

РЕШЕНИЕ: кремы, восстанавливающие естественный жировой баланс, обладающие регенерирующим и противовоспалительным действием. В их состав могут входить эфирные масла (миндальное, лавандовое, чайное дерево), а также экстракты ромашки, шалфея, календулы.

СКОЛЬКО: ежедневно утром и вечером.

МАСКА ДЛЯ ПРОБЛЕМНОЙ КОЖИ: развести белую глину в тёплой воде до состояния густой сметаны. Нанести на зону декольте, оставить на 15-20 минут. Смыть тёплой водой.

СКОЛЬКО: 1-2 раза в неделю. Общий курс - 10-15 процедур (в зависимости от состояния кожи).

Проблема: НА КОЖЕ ПОЯВИЛИСЬ ПИГМЕНТНЫЕ ПЯТНА

РЕШЕНИЕ: кремы с отбеливающим эффектом (могут содержать экстракты петрушки, красной смородины).

СКОЛЬКО: ежедневно или утром, или вечером перед сном.

ВАЖНО: защищать открытую

зону декольте от солнца. Для этого летом перед выходом на улицу необходимо наносить средство с высоким уровнем SPF (не менее 15).

ЛОСЬОН ОТБЕЛИВАЮЩИЙ: желток одного яйца, 1/2 стакана кефира или простокваши смешать с соком половины лимона. Срок годности получившегося лосьона 7 дней. Хранить в холодильнике.

СКОЛЬКО: ежедневно протирать лосьоном проблемные места утром или вечером до заметного улучшения или до полного исчезновения пигментации.

Совет косметолога «Обратите внимание»

Многие думают, что кожа декольте нуждается в том же уходе, что и тело. Здесь кроется ошибка: декольте требует к себе более бережного отношения. В этой зоне снижены барьерные и защитные функции кожи, она гиперчувствительно реагирует на все агрессивные воздействия (будь то ультрафиолет, неправильные уход или питание). Поэтому идеально использовать для декольте те же средства: очищающие, увлажняющие, питательные, что и для лица.

Совет визажиста «Хочу сразу и сейчас»

Придать декольте ухоженный вид можно с помощью плотного тонального средства со светоотражающими частицами или рассыпчатой матовой пудры терракотового оттенка, которую наносят широкой кистью снизу вверх.

Если кожа в зоне декольте выглядит недостаточно упругой, а результат нужен немедленно (например, предстоит выход «в свет»), помогут специальные средства в ампулах или в виде сыворотки, которые при нанесении на кожу дают мгновенный эффект: декольте выглядит упругим и сияющим на протяжении нескольких часов.

Совет тренера «Держите декольте в тонусе»

Красивое декольте – прежде всего тренированная мускулатура. Чем она крепче, тем эластичней, а следовательно, привлекательней ваша кожа. Итак, станьте прямо, ноги расставьте на ширине плеч. Возьмите в руки мячик и разместите его перед грудью. Преодолевая сопротивление мяча, надавливайте на него одновременно обеими ладонями. И так 15-20 раз. А также старайтесь не спать на боку: это создаёт глубокие морщины, которые уже могут и не исчезнуть.

На вопросы читателей отвечает наш постоянный консультант главный врач салона аппаратной косметологии «Люкс»

Секреты красоты

Вопросы и ответы

Мне 23 года. За крыльями носа постоянно покрасневшая кожа, иногда покраснения есть и на щеках, но это не аллергия. Слышала, что с проблемой можно справиться, добавив в крем для лица несколько капель масла чайного дерева. Правда ли это?

Ольга К., Челябинская обл.

«Заочно» поставить диагноз, используя только описанные вами симптомы, невозможно. Вам необходима консультация дерматолога для того чтобы исключить такие заболевания, как демодекоз, розовые угри, красная волчанка, а возможно, и другие, и назначить лечение. Что же касается чайного дерева, оно действительно используется в косметологии, его наносят точечно на очаг воспаления. Но в вашем случае самолечением заниматься не стоит. Лечение должен назначить врач.

Не могу сделать эпиляцию при помощи депилятора, так как мне очень больно. Слышала, что есть мази и кремы с обезболивающим эффектом. Покупала в аптеке спрей «Лидокаин», но он мне не помог. Город наш маленький и воспользоваться услугами салона я не могу, потому что у нас его просто нет. Пожалуйста, посоветуйте мне, как сделать эту процедуру менее болезненной?

М., Саратовская обл.

Действительно, кремы, спреи, содержащие лидокаин, прокаин и другие анестетики способны облегчить депиляцию. Попробуйте вместо спрея использовать кремовую формулу лидокаина 5% «ЭМЛА». Он обладает более выраженным анестезирующим эффектом. Сделайте аппликацию: нанесите средство на обрабатываемый участок, накройте плёнкой и оставьте на 10-15 минут. Затем удалите плёнку и остатки средства и приступайте к процедуре. Эффекта полного обезболивания не будет (это же не наркоз), но болевые ощущения снизятся. Принимать обезболивающие препараты (анальгетики) внутрь нежелательно. Должна заметить, что при длительном использовании депилятора чувствительность постепенно снижается, и каждая последующая процедура менее болезненна. А может, не стоит терпеть, а начать пользоваться кремом-депилятором?

Мне 20 лет. В переходный период кожа лица была чистой, но полтора года назад появились гнойные прыщи, сначала на подбородке, а затем распространились по всему лицу. Кожа стала шелушиться, чесаться, воспалённые места болеть, после прыщей остались шрамы. Протираю лицо различными средствами, но это не помогает. Что вызывает их появление и как с ними бороться?

Без подписи, г. Белгород

Высыпания, похожие на угри (это может быть угревая болезнь, демодекоз и др.) чаще встречаются в подростковом возрасте, но иногда доставляют неприятности и взрослым. Возможных причин множество: гормональный дисбаланс, хронические инфекции, иммунодефицит, болезни желудочно-кишечного тракта, дисбактериоз и т. д. Для того чтобы правильно назначить лечение, необходимо выявить причину. Ведь кожа – это зеркало внутреннего состояния организма. Использование наружных средств (лосьонов, кремов) не всегда бывает достаточным. Обратитесь к дерматологу или косметологу и получите персональную подробную консультацию.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛЬНИЦЫ!
Мы ждём ваших писем с вопросами в рубрику «Красота» по адресу: 305044, г. Курск, ул. Ухтомского, 43 и на e-mail: buduar_press@mail.ru

Беременность и уход за собой:

наиболее частые заблуждения

Во время беременности необходимо поменять все косметические средства на специальные для беременных (они более безопасны для плода) или отказаться от косметики вовсе.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Отказаться на время беременности от косметики по меньшей мере - необдуманный шаг. Ведь в это стрессовое для всего организма время все силы и средства (в данном случае полезные витамины и микроэлементы) подчинены одной задаче - вынашиванию плода. И лишение кожи особенно необходимой сейчас поддержки снаружи грозит резким ухудшением её состояния. Тем более что оснований для отказа нет. Любая даже самая активная косметика проникает только до уровня дермы, а это совершенно не опасно для ребёнка.

Менять косметические средства на специальные для беременных совсем необязательно. Главное их преимущество в том, что они гипоаллергенны. А, как известно, во время беременности из-за гормональных перестроек повышается чувствительность организма, в том числе и кожи. И если на привычную косметику нет неожиданной реакции, лучше сохранить ей верность. В противном случае приобретите другие средства, необязательно специализированные. Главное – чтобы они не содержали искусственных красителей и ароматизаторов. Каждую покупку тестируйте на сгибе локтя, потому как универсальных средств на этот период нет.

Кстати, отказываться от использования декоративной косметики также нет смысла, если она не вызывает у вас аллергических реакций.

Нельзя стричь волосы, а также красить и делать химическую завивку, поскольку химические вещества попадают на кожу головы, откуда могут проникнуть в кровеносную сеть, а затем и к плоду.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Миф о стрижке волос настолько древний, что, казалось бы, давно должен был изжить себя. Чем аргументируется это утверждение, сложно сказать. Может, тем, что с отрезанными волосами теряется связь с космосом, или тем, что якобы после стрижки организм много сил тратит на восстановление волос. Но тем не менее никаких научных оснований для этого утверждения нет.

С окраской и химической завивкой волос не всё так однозначно.

Раньше врачи действительно были категорически против этих процедур во время беременности, так как химические составы для волос производили с применением тяжёлых металлов. Сейчас ситуация изменилась в связи с принципиально новым подходом к разработке этих средств. Каждый состав проходит жёсткий тест на экологичность и безопасность, поэтому качественные краски для волос и средства для химической завивки достаточно безвредны. А факт проникновения химических веществ к плоду и воздействие на него - всего лишь гипотеза, которая не подтверждена ещё ни одним примером.

Единственная причина, которая может помешать смене образа, - токсикоз, когда химические запахи становятся просто непереносимыми.

Беременных клиенток парикмахеры предостерегают и по другому поводу. Дело в том, что под влиянием гормонов волосы начинают реагировать неожиданным образом: завивка может вообще не получиться, или вместо ровных волн появляется скрученная, как проволока, копна. А во время окрашивания цвет может не соответствовать ожидаемому. Поэтому проводить самостоятельных экспериментов во время беременности не стоит. Необходимо чтобы профессионал подобрал индивидуальную схему окрашивания или завивки, которая даст практичный и красивый результат, и провёл тест на одном локоне.

Целлюлит, активно развивающийся во время беременности, необходимо сразу же устранять всеми силами, иначе потом от него будет невозможно избавиться.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Увы, но гормональные всплески и скопление лишней жидкости в организме во время беременности - идеальные условия для развития целлюлита. Их наличие «сводит на нет» все попытки борьбы с апельсиновой коркой. Но многие женщины всё же активно «сопротивляются» и ради достижения заветной цели готовы идти на вакуумный массаж, миостимуляцию, мезотерапию и прочее. Делать этого не стоит. Ведь все эти процедуры оказывают системное воздействие на организм, кроме того, сопряжены с глубоким механическим воздействием, а поэтому могут вызывать болезненные ощущения, что во время беременности строго противопоказано. Боль повышает уровень адреналина в крови, а это может привести к повышению тонуса мышц матки и грозить прерыванием беременности.

Лучше придерживаться профилактических процедур: систематично выполнять упражнения для беременных женщин, регулярно питать и увлажнять кожу. Допустимо делать и лёгкий лимфодренажный массаж. А более радикальные меры оставьте на послеродовой период, когда гормональный фон придёт в норму, и уж тогда, будьте уверены, всё у вас получится!

Одним словом, дорогие будущие мамы, отбросьте все сомнения и наслаждайтесь этим, пожалуй, самым счастливым временем в жизни!

Разумная экономия

У большинства женщин от этого ломятся все полочки, ящички, но в то же время постоянно чего-то не хватает. Конечно, речь идёт о косметике. Опытный визажист Елена ДОБРЫНИНА поделится с нами своими профессиональными секретами и научит, как избежать лишних покупок, используя по максимуму имеющиеся средства

Тональный крем

- вполне может заменить бежевые тени при выполнении элегантного «натурального» макияжа. Нанесите небольшое количество на веки и растушуйте аппликатором или подушечкой пальца
- используемый зимой с более плотной текстурой можно не менять на лёгкий летний с наступлением тёплых дней. Достаточно на тыльной стороне ладони смешать тон с увлажняющим кремом.

Удлиняющая тушь для ресниц

- может заменить жидкую подводку для глаз. Для этого окуните тонкую кисточку в тушь и проведите линию на веке. Если вы хотите придать глазам загадочность, а ресницы сделать более густыми, проведите линию более широкой у внешнего уголка глаза и выступающей на 2 мм за его границы
- легко превратится в объёмную. Достаточно слегка припудрить ресницы, а затем нанести слой туши.

Румяна

- кремовые персикового или коричневого оттенка весьма функциональны. Их можно использовать как тени для век или как помаду. Но перед этим внимательно изучите их состав. Наличие в списке красителей Ext D и Ext C свидетельствуют о том, что на нежную кожу губ и век такое средство наносить всё же не стоит
- слишком тёмного оттенка (рассыпчатые или компактные) можно осветлить, нанеся поверх них светлую пудру.

Тени для век

- заменят карандаш для бровей. С помощью аппликатора подкрасьте брови сухими матовыми тенями коричневого или серого цвета
- могут заменить и карандаш для глаз. Слегка намочите аппликатор, окуните в тени любимого оттенка и нанесите на веки так же, как наносите карандаш. При этом тени мягче ложатся на кожу и выглядят естественнее, чем линия, проведённая карандашом
- помогут, к примеру, из розовых румян сделать терракотовые. Для этого смешайте рассыпчатые румяна и рассыпчатые матовые коричневые тени до образования нужного оттенка
- медного цвета летом легко можно использовать в качестве румян, чтобы придать коже загорелый вид
- перламутрового бежевого цвета при лёгком прикосновении к щекам придадут коже притягательное мерцание.

Помада

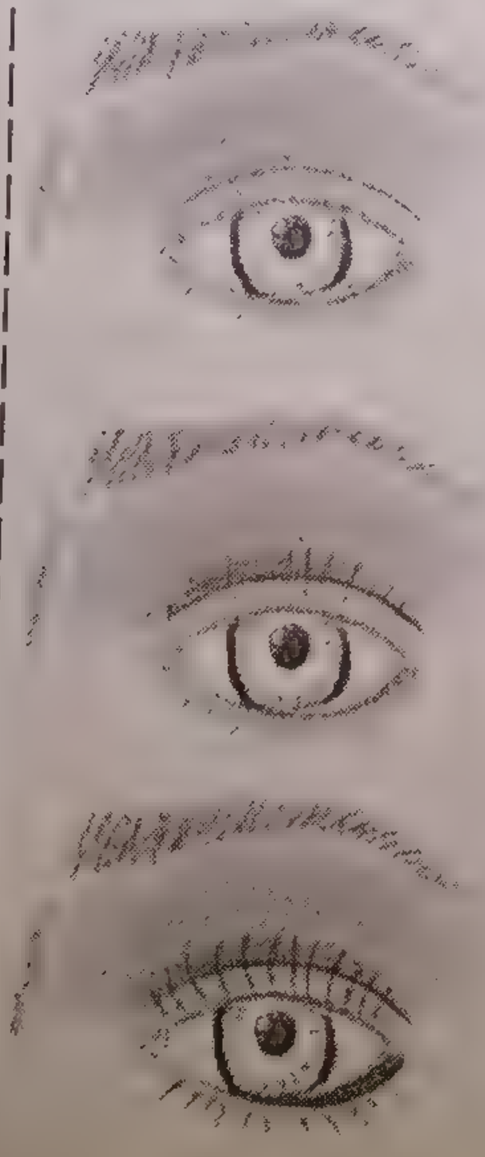
- при необходимости может стать кремовыми румянами. Наносите её, как и румяна, на тональную основу, ни в коем случае не на пудру
- из горячо любимой, но неустойчивой, может превратиться в устойчивую с помощью нескольких приёмов. Можете перед её нанесением смазать губы тональным кремом. Или накрасить губы, затем припудрить и покрыть ещё одним слоем помады
- устойчивая, как известно, мало приемлема для каждодневного использования. Чтобы «смягчить» её, предварительно нанесите на губы капельку жирного питательного крема или (что проще всего) гигиеническую помаду
- гигиеническая помада может заменить ... гель для бровей!

Пудра

- бронзирующая может использоваться не только для того, чтобы создать эффект загара, но и для того, чтобы скорректировать овал лица. При круглом лице наносится на щеки в форме треугольников, вытянутых к углам рта, на скулах более интенсивного цвета. При квадратном лице пудрой выделяются скулы тоже в виде треугольника, но вытянутого в сторону висков. Если лицо имеет удлинённую форму, пудра наносится на переднюю поверхность скул в форме овала и растушёвывается горизонтально.

Школа макияжа

Хотите превратить свои глаза в «бездонные озёра»? Осваивайте специальную технику макияжа, благодаря которой ваше «зеркало души» будет выглядеть больше, как минимум, в два раза и выразительнее.



Шаг 1

Чтобы «открыть» глаза, подведите нижнее веко любыми светлыми перламутровыми тенями.

Эти же светлые тени растушуйте на всём верхнем веке до брови.

Шаг 2

Складку верхнего века выделите тенями средней интенсивности, проведя неширокую линию от внутреннего уголка глаза до внешнего.

Шаг 3

Тёмными тенями подведите часть нижнего века от внешнего уголка глаза до середины зрачка.

Завершающий акцент - нанесение туши для ресниц. Идеально если она будет с подкручивающим эффектом. Так глаза будут выглядеть ещё более открытыми и манящими.

№2 90x60x90 Бюстгальтер

Стройное тело за 10 тренировок

Не верите? А вы проверьте. Для этого вам достаточно освоить калланетику – уникальную гимнастику, среди поклонников которой есть и королевские особы. Например, супруге английского принца она помогла после родов снизить вес с 90 кг до 60 всего за полтора месяца! И это неудивительно, ведь один час занятий калланетикой по эффекту равен 7 часам классической гимнастики или 24 часам аэробики

В чём же уникальность этой методики? **Во-первых,** она основана на статических упражнениях, вызывающих активность даже глубоко расположенных мышечных групп, которые практически не задействованы при других видах физической нагрузки. **Во-вторых,** каждое из упражнений при направленности на определённую проблемную зону одновременно прорабатывает все мышцы тела. В результате они развиваются равномерно, и вы приобретаете стройное пропорциональное тело. И, наконец, **в-третьих,** калланетика подарит вам возможность совершенствовать своё тело, даже если активная физическая нагрузка в силу каких-то причин противопоказана, будь то заболевание, слишком большой вес, восстановительный период после операции, родов или возраст.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА:

– если что-то не получается, не делайте через силу. Делайте только то, что можете

– дыхание должно быть размеренным и спокойным. Не задерживайте его и дышите только через нос

– откажитесь от музыкального фона. Контролировать правильность выполнения упражнений и сосредоточиться на ощущениях можно только в полной тишине

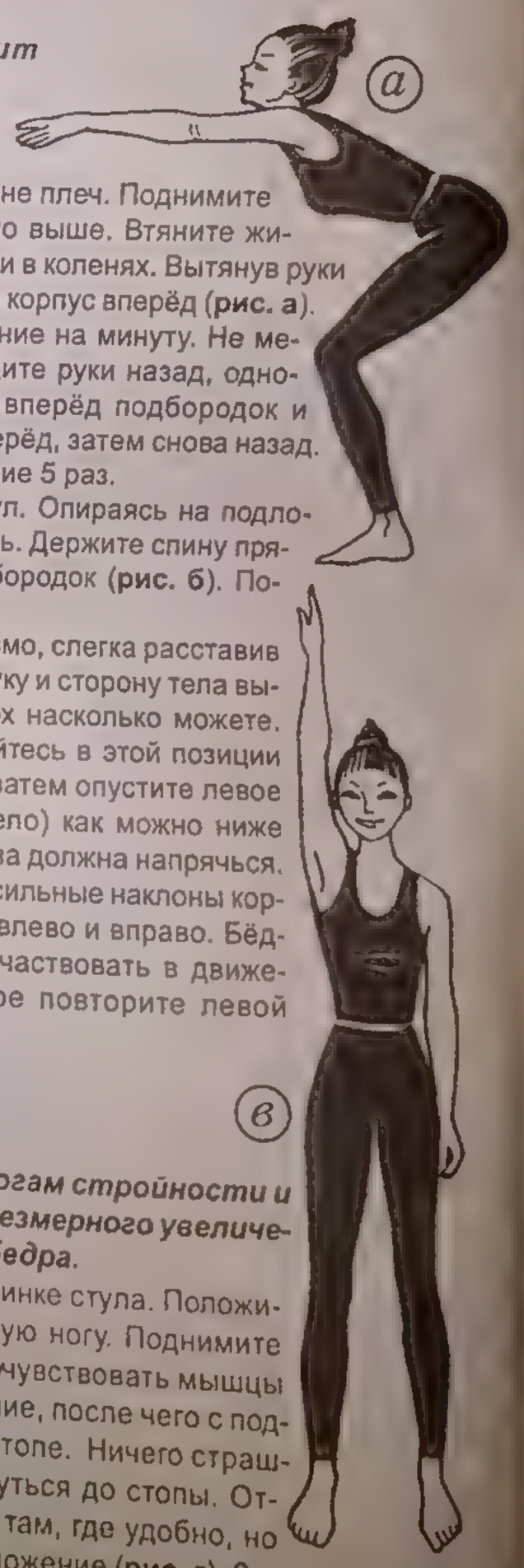
– лучше все упражнения выполнять перед большим зеркалом, чтобы наблюдать за положением своего тела.

Вот примерный комплекс упражнений, который достаточно выполнять два раза в неделю. Продолжительность каждой тренировки час. А затем, чтобы поддерживать уже достигнутый результат, будет достаточно одного часа занятий в неделю или 15 минут каждый день.

Этап 1

Разминка подготовит тело к тренировке: разогреет мышцы и активизирует кровообращение.

а) Поставьте ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх и тяните как можно выше. Втяните живот. Затем немного согните ноги в коленях. Вытянув руки перед собой, слегка наклоните корпус вперёд (**рис. а**). Зафиксируйте положение на минуту. Не меняя положения, отведите руки назад, одновременно вытягивая вперёд подбородок и шею. Верните руки вперёд, затем снова назад. Повторите упражнение 5 раз.



б) Сядьте на стул. Опираясь на подлокотники, поднимитесь. Держите спину прямо и поднимите подбородок (**рис. б**). Повторите 40 раз.

в) Встаньте прямо, слегка расставив ноги. Правую руку и сторону тела вытяните вверх насколько можете. Зафиксируйтесь в этой позиции на минуту, затем опустите левое плечо (не тело) как можно ниже (**рис. в**). Спина должна напрячься. Выполните несильные наклоны корпуса по 50 раз влево и вправо. Бёдра не должны участвовать в движении. То же самое повторите левой рукой.

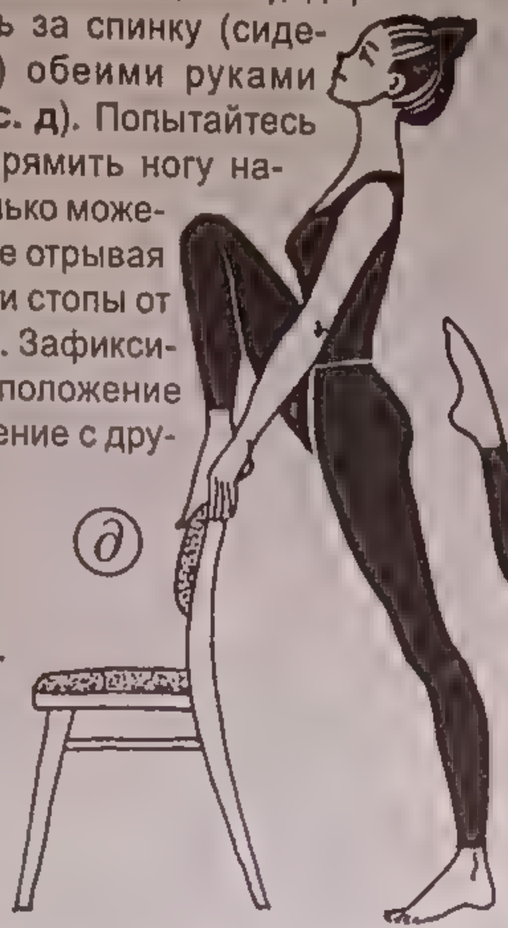
Этап 2

Направлен на придание ногам стройности и изящности, не допускает чрезмерного увеличения мускулатуры голени и бедра.

г) Станьте вполоборота к спинке стула. Положите на неё выпрямленную правую ногу. Поднимите руки и потянитесь так, чтобы почувствовать мышцы живота. Зафиксируйте положение, после чего с поднятыми руками наклонитесь к стопе. Ничего страшного, если не получится дотянуться до стопы. Отдохните, положив руки на ногу там, где удобно, но не возвращаясь в исходное положение (**рис. г**). Затем медленно перемещайте тело в направлении колена и назад. Повторите 50 раз. Если ощутите большое напряжение мышц, не двигайтесь, а, оставшись в «вытянутой» позиции, сосчитайте до 50. Если тяжело, ногу можно держать в согнутом положении. Повторите упражнение для левой ноги.

г

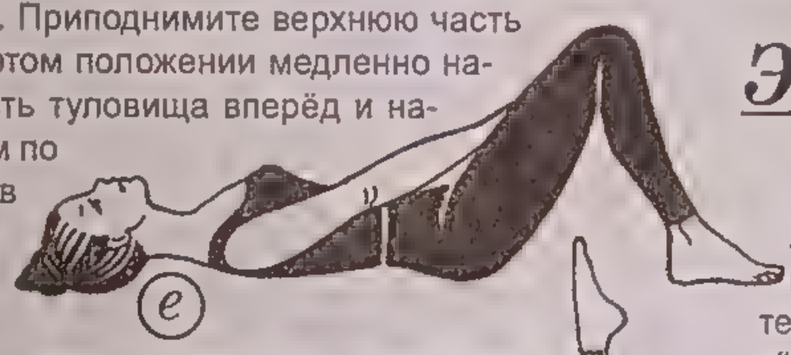
д) Теперь правую ногу, согнутую в колене, поставьте на спинку (если пока не получается, то на сиденье), держась за спинку (сиденье) обеими руками (**рис. д**). Попытайтесь выпрямить ногу насколько можете, не отрывая руки и стопы от стула. Зафиксируйте положение на минуту. Затем повторите упражнение с другой ногой.


д

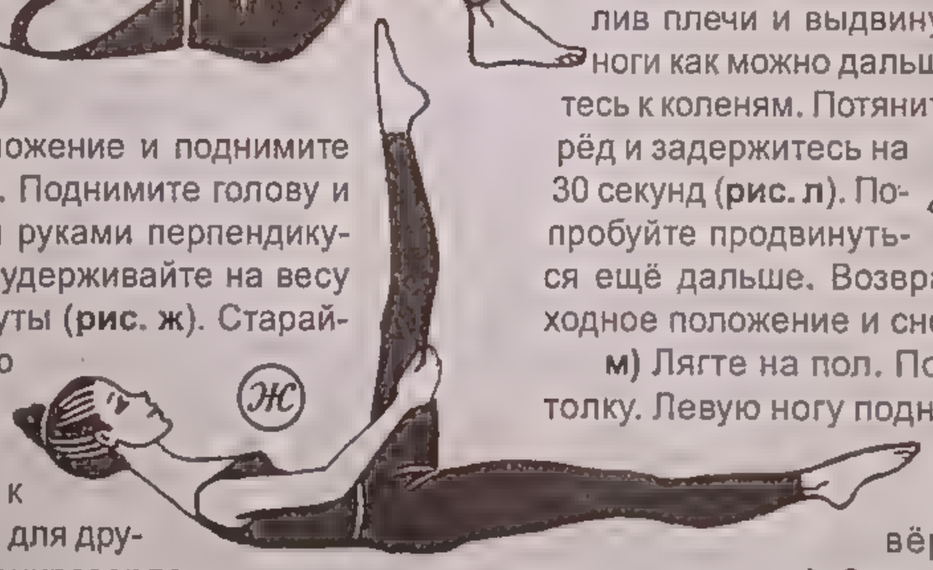
Этап 3

Позволяет одновременно укрепить мышцы живота и сделать более тонкой талию.

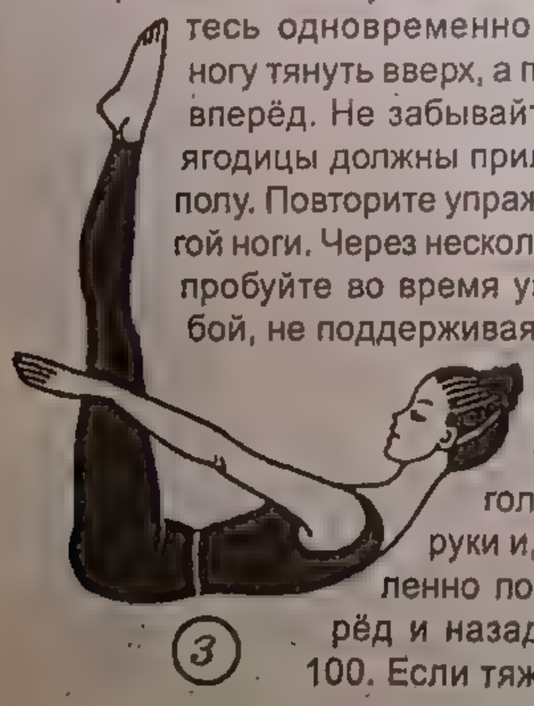
е) И. п. – лягте на пол, расслабьтесь, руки вытяните вдоль тела. Согните колени, разведя при этом стопы на 20 см. Плечи прижмите к полу. Обхватите ладонями внутреннюю сторону бёдер и попытайтесь раздвинуть их, оказывая сопротивление (**рис. е**). Локтями не касайтесь тела. Приподнимите верхнюю часть тела (до лопаток). В этом положении медленно наклоните верхнюю часть туловища вперёд и назад примерно на 15 см по два раза. Отдохните в положении лёжа, затем повторите ещё раз.


е

ж) Вернитесь в исходное положение и поднимите вытянутые ноги на 25 см от пола. Поднимите голову и плечи, а затем левую ногу двумя руками перпендикулярно полу, а правую опустите и удерживайте на весу параллельно полу в течение минуты (**рис. ж**). Старайтесь одновременно левую ногу тянуть вверх, а правую вперёд. Не забывайте, что ягодицы должны прилегать к полу. Повторите упражнение для другой ноги. Через несколько тренировок попробуйте во время упражнения вытянуть руки перед собой, не поддерживая ноги.


ж

з) Лягте на спину, ноги поднимите перпендикулярно полу. Обхватите обеими руками бёдра, наклоните голову и плечи к коленям. Отпустите руки и, держа их вытянутыми вперёд, медленно покачайте верхнюю часть тела вперёд и назад (**рис. з**). Выполняйте, считая до 100. Если тяжело, в первое время ноги можно согнуть в коленях.


з

Этап 4

Создаст красивую линию бедра, убрав всё лишнее и подтянув ягодицы.

и) Сядьте на полу на правое бедро лицом к спинке стула. Правую ногу согните в колене, левую в согнутом положении вытяните влево, прижав колено к полу (**рис. и**). Правой рукой придерживайтесь за спинку стула, а левой надавите на ногу немного выше колена, вжимая при этом колено в пол. Левая стопа начнёт отрываться от пола. Теперь положите и левую руку на стул, отведя левое бедро назад. Попытайтесь сомкнуть ягодицы, таз выдвинуть вперёд, распрямить плечи. Приподнимите левую ногу. В таком положении отведите её немного назад и верните обратно. Теперь расслабленно поболтайте ею вперёд-назад 20 раз. Затем смените положение так, чтобы активно участвовала правая нога и повторите упражнение. Поочерёдно для каждой ноги повторите всё по 2 раза.

и

к) Сядьте спиной к стулу, возьмитесь руками за спинку. Соединённые ноги вытяните перед собой, согните в коленях и подтяните к груди, не отрывая пальцев ног от пола. Затем выпрямите ноги и поднимите над полом насколько можете высоко. Раздвиньте и сомкните ноги, не опуская на пол 25-50 раз (**рис. к**). Если не сможете с первого раза поднять ноги, соединяйте и размыкайте их на полу, постепенно стремясь поднять.

к

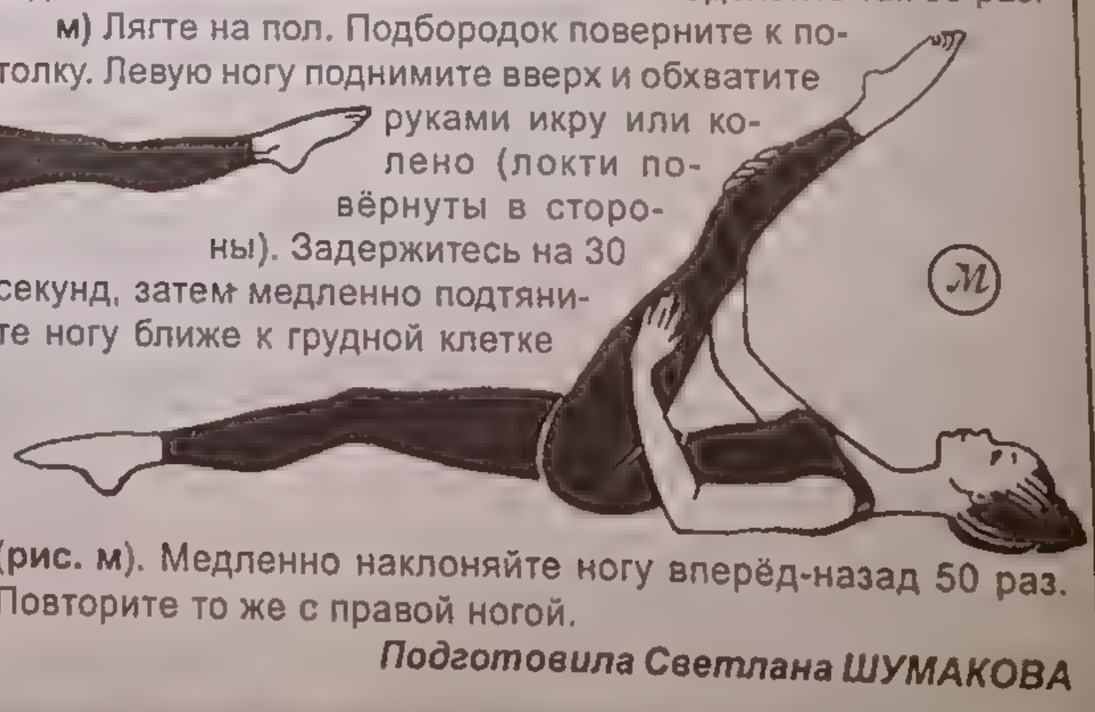
Этап 5

Заминка закрепляет результат в конце тренировки.

л) Сядьте прямо на полу, ноги сведите и вытяните. Округлив плечи и выдвинув локти в стороны, положите руки на ноги как можно дальше. Наклонитесь к коленям. Потянитесь вперёд и задержитесь на 30 секунд (**рис. л**). Попробуйте продвинуться ещё дальше. Возвратитесь в исходное положение и снова наклонитесь. Сделайте так 50 раз.

л

м) Лягте на пол. Подбородок поверните к потолку. Левую ногу поднимите вверх и обхватите руками икру или колено (локти повёрнуты в стороны). Задержитесь на 30 секунд, затем медленно подтяните ногу ближе к грудной клетке (**рис. м**). Медленно наклоняйте ногу вперёд-назад 50 раз. Повторите то же с правой ногой.


м

Подготовила Светлана ШУМАКОВА

Худеем вместе

Хотите похудеть с личным диетологом, как это сделали звезды Владимир Винокур и Надежда Бабкина? Приглашаем вас принять участие в специальном проекте ***«ХУДЕЕМ ВМЕСТЕ»****, который начнёт свою работу в марте в рамках нашего издания* ***«ПРЕСС-КОКТЕЙЛЬ для женщин»*** *и продлится в течение полугода. Каждый участник получит возможность худеть по индивидуальной программе. Достаточно будет лишь заполнить анкету и отправить её в редакцию. Номер со спецпроектом появится в продаже уже 1 марта. Не упустите свой шанс!*

Дочки-матери

Многие мамы полагают, что необходимость в «женском докторе» у дочки появится не раньше чем она станет женщиной. Но так ли это на самом деле? С этим вопросом мы обратились к детскому врачу-гинекологу Центра планирования семьи Ю. А. ВОРОБЬЁВОЙ

МАМА ДУМАЕТ: «В роддоме новорождённую девочку осмотрел врач. Этого вполне достаточно, если никаких отклонений не обнаружено».

НА САМОМ ДЕЛЕ. *Первичный осмотр прежде всего призван выявить отклонения и аномалии в развитии внешних половых органов. Но ведь внутриполовая система новорождённой крохи устроена так же, как и у взрослой женщины. У неё есть и матка, и маточные трубы, и яичники. А раз есть органы, не исключено, что в них могут развиваться болезненные процессы: кисты, миомы, воспаления, опухоли. Причин этому может быть множество. Частые респираторные заболевания, снижающие иммунитет, эндокринные нарушения, врождённые патологии.*

Поэтому посещение детского гинеколога, когда ребёнку исполнилось 3, 5, 8, 10 лет, а после 14 лет раз в год подросткового должно стать для мамы непреложным правилом.

МАМА ДУМАЕТ: «Главное условие сохранения здоровья половой сферы девочки – тщательное соблюдение личной гигиены».

НА САМОМ ДЕЛЕ. *Личную гигиену соблюдать необходимо. Но только не впадая в крайность. У малышек в отличие от взрослых женщин нет молочнокислых бактерий, естественных защитниц влагалища. Частое по нескольку раз в день и глубокое подмывание, да ещё с антибактериальным мылом или с марганцовкой не только не защитит, но и может привести к травматизации слизистой оболочки вульвы, нарушению естественной микрофлоры влагалища, что, в свою очередь, может спровоцировать серьёзные заболевания, такие, как вульвовагинит (по утверждению детских специалистов, наблюдается у половины девочек дошкольного возраста), синехии (сращение губ). Ребёнок может жаловаться на зуд, жжение, боли при мочеиспускании. Всё это повод обратиться к детскому гинекологу и получить его рекомендации, в том числе по правильному гигиеническому уходу.*

МАМА ДУМАЕТ: «Некоторое количество выделений из половых органов вполне допустимо».

НА САМОМ ДЕЛЕ. *До начала полового созревания никаких выделений из влагалища быть не должно. Если они появились, это повод для визита к врачу, поскольку они могут свидетельствовать о каком–то воспалении. Исключение, пожалуй, составляют только совсем новорождённые крохи. У них иногда могут быть выделения из влагалища вплоть до кровянистых. Дело в том, что при рождении девочки от мам получают солидную порцию гормонов, уровень которых постепенно снижается, и все симптомы проходят сами собой.*

МАМА ДУМАЕТ: «Маленькая девочка не может заразиться инфекцией, передающейся половым путём».

НА САМОМ ДЕЛЕ. *Иногда заражение происходит ещё внутриутробно. К тому же некоторые половые инфекции (трихомоноз, хламидиоз, гонорея) передаются контактно-бытовым путём. Нередко источником заболевания являются родители: микроб может подстерегать малышку в постели мамы с папой. Чужая мочалка, полотенце, стирка детского белья и взрослых вещей вместе, летом – купание в общественных водоёмах – всё это факторы риска.*

МАМА ДУМАЕТ: «Неважно, когда придёт первая менструация, главное – чтобы началась».

НА САМОМ ДЕЛЕ. *Для прихода первых месячных существуют определённые возрастные границы - 8-14 лет. Нарушения в ту или иную сторону - повод для родителей насторожиться и обратиться к врачу. Так причинами раннего созревания (до 8 лет) могут быть опухоли надпочечников и головного мозга, а отсутствие к 14 годам месячных, особенно при отсутствии вторичных половых признаков (формирование молочных желез, оволосение половых органов) свидетельствовать об эндокринных нарушениях, требующих безотлагательного лечения. (Исключение, пожалуй, составляет наследственная предрасположенность: если у мамы, бабушки месячные начались в 15-16 лет, вполне вероятно, что у дочери это произойдёт в том же возрасте).*

МАМА ДУМАЕТ: «Первые месячные всегда обильные и болезненные. Может, не стоит раньше времени бить тревогу?»

НА САМОМ ДЕЛЕ. *Болезненные месячные могут быть симптомом какого–либо гинекологического заболевания. Тем более если боли усиливаются раз от раза. Длительные (свыше 7 дней), частые (между ними проходит меньше 21 дня) и обильные выделения ни в коем случае не могут быть нормой. Только гинеколог вправе о ней говорить. При любых (и не только менструальных) болях внизу живота девочку в первую очередь надо показать гинекологу, а затем уже другим специалистам.*

МАМА ДУМАЕТ: «При осмотре у гинеколога можно нарушить девственную плеву».

НА САМОМ ДЕЛЕ. *Девочку и женщину гинеколог осматривает по-разному. Как правило, при осмотре девочки применяется ручное исследование через прямую кишку, а не через влагалище. Если требуется осмотреть шейку матки и влагалище, детский гинеколог пользуется специальными тончайшими детскими зеркалами и вагиноскопами. Они с максимальной осторожностью вводятся через отверстия в девственной плеве, не повреждая её.*

Отвечает врач-гинеколог

Второй месяц у меня задержка месячных, хотя раньше такого не было. В прошлом месяце задержались на два дня. Сейчас их нет уже пять дней. Грудь не болит (раньше всегда болела). На беременность проверялась – отрицательно. Объясните, с чем это связано?

Задержка месячных на 2-5 дней – это ещё не проблема, поскольку нормальная продолжительность менструального цикла варьируется от 21 до 35 дней. Грудь, как правило, реагирует на фазы менструального цикла. У вас, по-видимому, сейчас идёт ановуляторный цикл (менструальный цикл без овуляции и развития жёлтого тела при сохранении регулярности кровотечений), что иногда встречается даже у практически здоровых женщин, и, кстати, такие циклы всегда несколько длиннее обычных. Если задержки будут продолжаться и дальше, советую обратиться к врачу-гинекологу.

Третий год принимаю оральные контрацептивны (ОК). Правда ли то, что если долго пить ОК, то после их отмены наступившая беременность будет многоплодной?

При приёме оральных контрацептивов (ОК) сохраняются яйцеклетки в яичниках, создаётся так называемый «банк яйцеклеток», но это совсем не значит, что после отмены ОК сразу должно созревать несколько яйцеклеток. К причинам развития многоплодной беременности относятся наследственность, приём стимулирующих препаратов, возраст (после 35 лет вероятность повышается) и другие, но не приём ОК. После отмены восстанавливается ваш нормальный овариально-менструальный цикл.

Мне 32 года. Перенесла две внематочные операции (удалены обе трубы). Есть ли возможность забеременеть? Что для этого нужно и какие могут быть последствия для меня и моего ребёнка?

У вас есть только одна возможность забеременеть – это метод экстракорпорального оплодотворения (ЭКО). Никаких последствий ни для вас, ни для ребёнка при этом методе не бывает. Подробно об этом методе вы можете узнать в кабинете по бесплодию в центре планирования семьи по месту жительства.

Я начала жить половой жизнью. Подскажите, как обнаружить беременность в самые ранние сроки?

Для того чтобы избежать незапланированной беременности, а также заболеваний, передающихся половым путём, настоятельно советую использовать барьерные методы контрацепции (презерватив), возможно, в сочетании с оральными контрацептивами, которые индивидуально для вас должен подобрать врач-гинеколог. Беременность раннего срока (даже при задержке месячных на 1-2 дня) можно обнаружить при помощи теста на беременность (но необходимо избегать подделок) или сдать кровь на ХГИ в женской консультации.

У меня обнаружен полип шейки матки, были произведены полипэктомия и выскабливание цервикального канала. Хотелось бы узнать: существует ли вероятность рецидива? Могут ли полипы распространяться?

В вашем случае лечение было назначено абсолютно верно и направлено на удаление ножки полипа. К сожалению, возможность рецидивов полипа существует, поэтому вам необходимо проверяться в кабинете по патологии шейки матки не реже одного раза в шесть месяцев.

В течение полугода не могу вылечить молочницу. Нашли грибок кандида. Уже три раза проходила курс лечения. Посоветуйте, пожалуйста, как вылечить заболевание?

Говоря о молочнице, обычно имеют в виду заболевание влагалища и вульвы, обусловленное грибами Candida (кандида). Иногда его называют кандидозом. Да, к сожалению, лечение молочницы – это очень неблагодарное дело, поскольку такое заболевание может быть следствием нарушения микрофлоры во всём организме, следствием приёма лекарственных средств, чаще антибиотиков, наличием инфекций, передающихся половым путём. Лечение кандидоза должно быть системным и длительным (не менее шести месяцев), обязательно проводиться под регулярным контролем врача. В вашем случае необходимо проконсультироваться как с гинекологом, так и с иммунологом.

Недавно мне прижгли эрозию электрическим током. А вскоре узнала, что это не самый лучший метод. После него нередко у женщин возникает эндометриоз, а нерожавшим её вообще можно не лечить. Как скоро может развиться эндометриоз и можно ли его предотвратить?

Лечить эрозию нужно до беременности, чтобы не осложнить её течение и роды. Как правило, нерожавшим женщинам эрозию лечат либо лазером, либо жидким азотом (криодеструкция), так как после этих методов на шейке матки не остаётся грубых рубцов, но метод диатермокоагуляции тоже не исключён. Сейчас вам никто не скажет ничего по поводу эндометриоза, поскольку об этом можно будет говорить только после контрольного осмотра шейки матки через три месяца.

Мне 24 года. В 22 были срочные роды с помощью кесарева сечения (крупный плод, неправильно расположенный). До родов обнаружили эрозию шейки матки. Через год после родов стала замечать ежемесячно в середине цикла кровянистые выделения продолжительностью 2-3 дня, а потом всё прекращается. В настоящее время это стало происходить по нескольку раз в месяц. При этом начинают болеть спина и молочные железы. Какова причина таких выделений?

Симптомы, которые вы описываете, могут встречаться при овуляторном синдроме, при эндометриозе, при патологии шейки матки, при воспалительных заболеваниях органов малого таза. К сожалению, ответить на ваш вопрос без осмотра гинеколога, без кольпоскопии, без УЗИ невозможно. Вам также необходимо проконсультироваться с врачом-маммологом.

На вопросы отвечала врач-акушер-гинеколог
Светлана ЛЕОНИДОВА

Вы никогда не задумывались, сколько медикаментов мы принимаем за свою жизнь. От жара, от головы, от желудка... К сожалению, оказывая поддержку одному органу, мы забываем о том, что происходит с другим, и в первую очередь с печенью

Лекарственная болезнь

Химическая атака

Самый распространённый способ приёма препаратов – пероральный: лекарство вначале попадает в желудок, а затем в тонкий кишечник, где оно всасывается в кровоток. Вместе с кровью препарат поступает в печень, а там, как правило, происходит активное разрушение практически любых химических соединений (в том числе и тех, что содержат лекарственные препараты) с тем, чтобы впоследствии они были выведены из организма.

Печень «фильтрует» всё. Однако многие современные препараты содержат такие химические соединения, с которыми она справиться просто не в состоянии. И хотя этот орган и обладает большими внутренними резервами, его возможности небезграничны. Достижения фармакологической мысли выводят из строя сотни её клеток. И как результат – развитие **лекарственного гепатита.** Эта болезнь может протекать в различной форме: от безжелтушной, когда человек ощущает лишь хроническую слабость, тошноту или периодически испытывает боль в правом подреберье, до классической желтухи с быстрым перерастанием в цирроз или рак печени.

Под подозрением

Справедливости ради надо сказать, что ударные дозы и длительный приём практически любого препарата могут привести к плачевным результатам. Но есть среди медикаментов те, применение которых, по мнению медиков, требует особой осторожности. Вы наверняка удивитесь, когда узнаете, что наибольшую опасность для печени представляет широко известный **парацетамол** – любимое жаропонижающее и обезболивающее средство. Передозировки этого препарата (будь то таблетки или детский сироп) в большинстве случаев могут закончиться не только интенсивной терапией в реанимации или пересадкой печени, но и летальным исходом. Токсическое действие парацетамола усугубляется во сто крат, если одновременно с ним принимать алкоголь.

Немногие знают, что лекарственный гепатит может вызвать и обычный **аспирин.** Его токсичность напрямую зависит от дозы: чем больше лекарства поступило в организм, тем хуже. Отмена препарата обычно ведёт к нормализации анализов. Но бывают и тяжёлые случаи: например, у детей от аспирина может развиться так называемый синдром Рея. При этом состоянии серьёзно повреждаются печень и головной мозг. Поэтому ацетилсалициловую кислоту сегодня запрещено применять детям до 16 лет.

Совсем небезвредны для печени **таблетки от молочницы**, которые сейчас активно рекламируют. Если в них возникла необходимость, обязательно проконсультируйтесь с врачом: пусть подберёт не самые быстродействующие, но менее токсичные препараты.

К лекарственному гепатиту может привести применение **эритромицина, тетрациклина, доксициклина, рифампицина** и некоторых других антибиотиков.

Опасны для печени и **противотуберкулёзные препараты:** вероятность развития лекарственных гепатитов повышается на 4-5-й месяц их регулярного приёма. Определённый риск представляют лекарства, применяемые **для лечения заболеваний щитовидной железы:** некоторые из них вызывают псевдохирургические формы лекарственного гепатита. Опасность заключается в том, что при такой форме больному зачастую удаляют желчный пузырь, а нужно было всего лишь подобрать другой препарат. Симптомы, схожие с хроническим алкогольным гепатитом, может вызвать приём антиаритмических лекарств **амиодарона** или **кордарона.** Сильно рискуют женщины, увлекающиеся фармакологическими методами снижения веса, а также молодые люди, стремящиеся нарастить мышечную массу тела и принимающие **анаболические стероидные гормоны.**

Лечение с умом

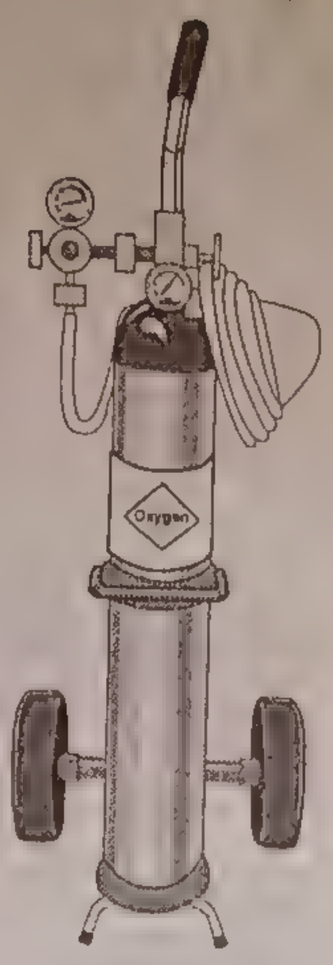
«Так что же делать?! – спросят многие. - Отказаться от лекарств?! Но это невозможно». Нет, никто не призывает вас отказываться от медикаментов. Просто в процессе лечения нужно соблюдать элементарные правила безопасности.

- Помните! При назначении лекарства должны учитываться возраст, вес и даже пол пациента. Дело в том, что из-за возрастных изменений в печени и почках лекарства выводятся медленнее. Кроме того, пожилые люди зачастую едят мало мяса и других животных белков. А лекарства циркулируют в плазме крови, связанные как раз с белками. Если им такого «транспорта» не хватает, концентрация свободного лекарства возрастает, и его токсическое действие сразу сказывается на печени. Поэтому пожилым людям и назначают небольшие дозы, чем молодым и активным. Помимо этого, у пациентов в возрасте, как правило, имеется несколько сопутствующих заболеваний, в связи с чем они постоянно принимают 2-3 препарата, а это увеличивает риск развития лекарственного гепатита. Что касается веса, то обычные рекомендации в инструкциях рассчитаны на вес около 70 кг. Если же масса тела заметно ниже этой цифры, то и доза лекарства, принимаемая в период лечения, должна быть уменьшена. Не стоит забывать и о третьем слагаемом – половой принадлежности. Так, например, в женском организме меньше ферментов, которые участвуют в расщеплении медикаментов, поэтому риск развития лекарственных гепатитов у женщин выше, чем у мужчин
- Даже самый продвинутый пациент всего лишь пациент, который не обладает достаточными знаниями в области фармакологии, чтобы грамотно сориентироваться в огромном потоке лекарственных препаратов. Поэтому не занимайтесь самолечением, обращайтесь к специалистам! Это правило особенно актуально, если вы уже постоянно принимаете какие-либо препараты
- Если же по какой-то причине вы вынуждены приобретать лекарство без назначения и рецепта врача, тщательно изучите листок-вкладыш, обращая внимание на противопоказания, дозировку и побочные эффекты
- Обратите внимание на способ введения препарата. Сейчас во избежание расщепления лекарства в печени используется ректальный способ введения лекарств (в прямую кишку) в виде свечей или суппозиторий, которые обладают не меньшей эффективностью, чем таблетированные препараты
- И, наконец, если вы заметили, что приём какого-либо лекарства сопровождается ухудшением самочувствия: например, тошнотой, вялостью, болью в правом подреберье, обязательно обратитесь к врачу. Пусть подберёт другое лекарство и/или выпишет гепопротекторы – препараты, защищающие печень от вредного воздействия
- Нелишним будет проверить печень на УЗИ и сдать биохимический анализ крови. Это правило особенно актуально для тех, кому в процессе лечения показан длительный приём препаратов.

Кислород – помощник

Слышала о лечении хронического бронхита кислородной смесью. Расскажите, пожалуйста, в каких случаях её назначают.

Н. П. АНИКИНА, г. Курск



Отвечает кандидат медицинских наук Г. С. СЕВАСТЬЯНОВА

На начальном этапе этого заболевания бывает достаточно аэрозольтерапии с помощью ингаляторов (небулайзеров), которые выписывает врач. Что касается кислородной терапии, то её назначают при развитии так называемой кислородной недостаточности или гипоксии. Это осложнение может возникнуть на фоне запущенного хронического бронхита. Оно вызывает слабость, одышку и даже приступы удушья. Но гипоксия опасна ещё и тем, что может привести к сердечной и лёгочной недостаточности. Именно в этом случае врач и назначает кислородотерапию - вдыхание смеси кислорода с гелием или азотом. Наиболее эффективной и физиологичной считается кислородно-гелиевая смесь (гелиокс). Она облегчает дыхание, оказывает противовоспалительное и бронхорасширяющее действие, что в конечном итоге останавливает воспаление. Эту процедуру проводят только в стационаре с использованием специальных баллонов. Пациент вдыхает смесь в течение 20-90 минут. Периодичность процедуры определяет специалист.

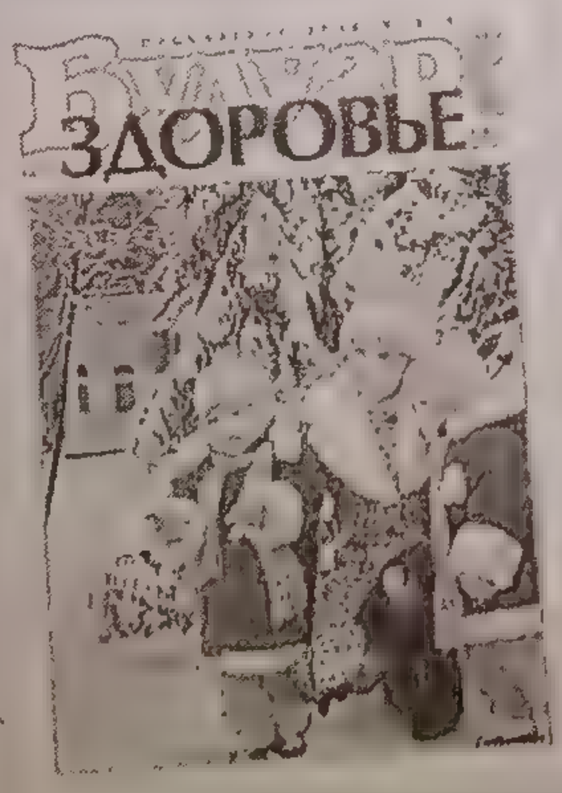
Искусственное солнце

Слышала, что разговоры о вреде солярия надуманы, на самом деле ультрафиолетовое излучение, получаемое в солярии, не только практически безвредно, но и улучшает самочувствие, особенно в зимний период. А что считают по этому поводу специалисты?

Альбина, по электронной почте

Отвечает врач-физиотерапевт С. С. СКОБЛИНА

Информация, которую вы слышали, безнадёжно устарела. Действительно лет 20-30 назад даже в медицинских кругах бытовало мнение, что ультрафиолетовое излучение солярия совершенно безвредно для здоровья, так как не содержит лучи типа В и к тому же благотворно влияет на самочувствие. И только впоследствии выяснилось, что лучи типа А также могут привести к плачевным последствиям. Самым опасным из них являются мутации в клетках, которые приводят к возникновению различных злокачественных опухолей. В связи с этим Всемирная организация здравоохранения и Европейское общество врачей-онкологов вообще не рекомендуют посещать солярии. И в Европе мода на загар практически сошла на «нет». У нас же, к сожалению, она всё ещё существует и, похоже, будет существовать долго - достаточно заглянуть в любой даже самый скромный косметический салон. Девушки и женщины загорают, не подумав о посещении дерматокосметолога, чтобы узнать свой тип кожи. А ведь на основе этого определяется индивидуальная продолжительность сеансов. Редко кого интересуют и противопоказания, к которым, например, относятся наличие родинок, диабет, нарушения в работе щитовидной железы и даже небольшие сбои в гинекологической сфере. Поэтому я абсолютно согласна с постановлением московской мэрии, вышедшем в конце прошлого года, на основании которого посещение соляриев в столице разрешено с 18 лет, и только при наличии необходимой медицинской справки.



И ещё один немаловажный, на мой взгляд, момент: женщины идут в солярий за красотой, совершенно не подозревая о том, что красота и загар - понятия несовместимые. Ведь регулярное посещение солярия приводит к интенсивному старению кожи, образованию ранних морщин и сосудистых звёздочек.

Корректор для уха

Мне поставили диагноз «сенсоневральная тугоухость» и порекомендовали носить слуховой аппарат. Нельзя ли в моём случае исправить слух при помощи лекарств или операции? Дело в том, что я хоть и на пенсии, но работаю, и не хотелось бы, чтобы мой недуг был заметен.

Л. А., г. Белгород

Отвечает врач-отоларинголог Г. И. КУЗНЕЦОВ

Должен вас огорчить, диагноз «сенсоневральная тугоухость» вызван необратимым поражением структур внутреннего уха. Тут консервативные и хирургические методы бессильны, поэтому выход один: коррекция слуха с помощью слухового аппарата. Но опасаться того, что слуховой аппарат будет бросаться в глаза, не стоит. Сейчас выпускают довольно миниатюрные приборы. Они практически незаметно прячутся за ухом или прямо в нём. А вот затягивать с подбором подходящего для вас аппарата нежелательно. Ведь речь и слух представляют собой единый процесс, тугоухость же провоцирует появление речевых расстройств в виде монотонности, неритмичности речи, а также невозможности контролировать собственный голос.

Уважаемые читатели, к сожалению, объём рубрики «Здоровье» не позволяет ответить на все волнующие вас вопросы. Для этих целей было создано специальное приложение «Будуар. Здоровье». С нами работают специалисты из самых разных областей медицины, и вы можете получить не только квалифицированные ответы на любые вопросы, но и последнюю информацию по интересующей вас теме.

Пишите по адресу: 305007, г. Курск, ул. Ухтомского, д. 43, «Будуар. Здоровье» или на e-mail: buduar_press@mail.ru с пометкой «Обратная связь».

Стоимость газеты «Будуар. Здоровье» в розницу в среднем составляет 3 руб. 50 коп. Подписаться можно по каталогу «Пресса России» в любом почтовом отделении. Индекс издания – 15587.

От семи недуг

Пожалуй, ни для кого из родителей не секрет, что для благополучного развития детям необходимы витамины, минералы и микроэлементы. Однако по данным педиатров, многие российские ребятишки испытывают постоянную нехватку самых важных из них. Давайте разберёмся, какими последствиями может обернуться этот дефицит для растущего организма и как его устранить

Витамин С

Сфера влияния всем известной аскорбинки весьма обширна: она поддерживает активность иммунной системы, участвует в образовании клеток крови, обладает сильным противовоспалительным действием, помогает организму усваивать такой необходимый минерал, как железо.

Дефицит витамина С оборачивается регулярными простудами, частыми кровотечениями из носа, кровоточивостью дёсен и ранним кариесом.

Решение проблемы. Основными поставщиками витамина С являются шиповник, чёрная смородина, клюква, лимон, апельсин, шпинат и зелень. Но поскольку современные технологии выращивания фруктов и овощей привели к тому, что в них содержание витаминов заметно снижено, стоит обратить внимание на куда более надёжный поставщик этого элемента – аптечную аскорбинку. Принимать её нужно после еды, так как она раздражает слизистую желудка.

Рекомендуемая норма. Для малышей с года - 30-35 мг в сутки, с года до трёх лет – 40-45 мг, а с четырёх лет – 50 мг.

Витамин D

Обеспечивает нормальный рост, регулирует минеральный обмен в организме и предупреждает развитие рахита. К тому же с его помощью организм малыша усваивает кальций и откладывает его в формирующихся косточках.

Дефицит витамина D «грозит» развитием рахита, то есть неправильным формированием костей скелета. К первым признакам этого заболевания относят повышенную тревожность малыша, раздражительность, плохой сон, а также ломкость волос и залысинки на затылке.

Решение проблемы. Витамин D вырабатывается в коже под действием солнечных лучей, на которые, увы, наш климат не так уж щедр. Получать его из пищи малышам поначалу тоже непросто, ведь до неё ещё надо дорасти. Богатые этим элементом сливочное масло, сметана, яйца, печень рыб вводятся в рацион не сразу. Поэтому специалисты считают, что с профилактической целью приём витамина D показан всем малышам с месяца до трёх лет. Особенно в осенне-зимний период.

Рекомендуемая норма. Для российских малышей до трёх лет она составляет 400 МЕ в день. Но если ребёнок на искусственном вскармливании, витамин уже может входить в состав молочной смеси. Поэтому его дозировку может рассчитать только специалист! Детям от трёх лет и старше рекомендуют не менее 100 МЕ витамина D.

Йод

Несёт ответственность за работу щитовидной железы, регулирующей образование всех тканей и органов детского организма, а также и за обмен веществ.

Дефицит йода в первую очередь негативно отражается на умственном и физическом развитии малыша. В конечном же итоге йодная недостаточность может обернуться такими тяжелейшими заболеваниями, как эндемический зоб и гипотиреоз.

Решение проблемы. Содержание йода в продуктах зависит от того, в каких количествах он присутствует в воде и почве той местности, где они растут. К сожалению, у нас в России этот показатель невысок. Снабдить организм малыша таким элементом могут: морская капуста, морская рыба и йодированная соль. Кроме того, йод входит в состав большинства поливитаминно-минеральных комплексов, только не назначайте их малышу самостоятельно, посоветуйтесь с врачом: переизбыток йода не менее опасен, чем его дефицит.

Рекомендуемая норма. Для детишек до года – 0,04-0,05 мг в сутки, с года до трёх лет – 0,06 мг, а затем – 0,07 мг.

Кальций

Как вы уже поняли – это незаменимый строительный материал для костей и зубов. И не только. Кальций необходим для нормальной работы мышц и нервной системы.

Дефицит этого минерала может иметь нежелательные последствия: нарушение формирования костей и зубов, их замедленный рост, чрезмерную нервную возбудимость, сбои в работе сердечной мышцы, увеличение артериального давления.

Решение проблемы. Кальций ребятишки могут получить из молока и молочных продуктов: кефира, ряженки, натуральных йогуртов, творога и сыра. Все эти продукты могут «похвастаться» рекордным содержанием этого элемента (100-500 мг на 100 г продукта) и высокой усвояемостью. Кстати, пастеризованное молоко содержит кальция не меньше, чем парное: высокая температура не разрушает этот элемент. А вот жиры мешают усвоению кальция, поэтому чем выше индекс жирности молочных продуктов, тем сложнее организму крохи этот минерал из них получить. Если ваш малыш не большой поклонник молочных продуктов, посоветуйтесь с врачом: пусть подберёт необходимый витаминный комплекс.

Рекомендуемая норма. Для малышей до года – 400-600 мг в сутки, для детей 4-6 лет она составляет 800 мг, 7-10 лет – 1000 мг, 14-17 лет - 1200-1400 мг в сутки.

Железо

Обеспечивает доставку кислорода каждой клеточке растущего организма, тем самым поддерживая бесперебойную работу всех органов и систем. Кроме того, принимает участие в синтезе гормонов щитовидной железы.

Дефицит железа или железодефицитная анемия – серьёзнейшее заболевание, ведь оно чревато задержками в развитии двигательных навыков и даже речи.

Решение проблемы. С появлением на свет малыш получает железо с грудным молоком или искусственной смесью, а потом с теми продуктами, которые вы ему предложите. Лучшими поставщиками считаются говядина и говяжья печень (4 мг на 100 г продукта). Они богаты так называемым гемовым железом, которое человеческий организм усваивает лучше всего. Мясо хорошо сочетать с фасолью или блюдами из круп (особенно гречневой). Такая комбинация будет способствовать лучшему усвоению содержащегося в этих продуктах ценного элемента. А вот железо из растительных продуктов усваивается организмом плохо, поэтому советы некоторых «знатоков» давать малышу больше яблок и гранатов для восполнения дефицита железа необоснованны. Имейте также в виду: грамотно составленный рацион, конечно, защитит кроху от возможного дефицита, но если нехватка железа уже проявилась, возместить её с помощью одной лишь диеты невозможно. В такой ситуации врач должен выписать малышу специальные препараты.

Рекомендуемая норма. Для малышей до года – 4-10 мг в сутки, затем – 10-12 мг.

Магний

Как и кальций, этот элемент входит в состав минеральной основы костной ткани, кроме того, участвует в регуляции углеводного и жирового обмена, обеспечивает организм энергией. А также необходим для нормального развития нервной системы малыша.

Дефицит магния приводит к тому, что детишки быстро утомляются, становятся легковозбудимыми, плохо спят. Внимание у них рассеянное, усидеть на одном месте они не могут, поэтому впоследствии нехватка этого микроэлемента может стать причиной проблем с учёбой.

Решение проблемы. Большое количество магния содержат гречневая и овсяная крупы, какао, печёный картофель, бананы, орехи и семечки. Так, например, тарелка гречневой каши даёт половину суточной нормы магния, миска овсянки или средняя печёная картофелина – пятую её часть.

Кстати, не забывайте, что некоторые продукты мешают усвоению этого элемента (речь идёт о газированных напитках, колбасных изделиях, содержащих красители и консерванты). Да и принимаемые лекарства, особенно антибиотики, истощают запасы магния в организме.

Рекомендуемая норма. В первый год жизни составляет 55-70 мг, затем вплоть до трёх лет – 150 мг, а с четырёх – уже 200 мг магния в день.

Цинк

Этот элемент требуется для строительства органов и тканей, без его участия не обойтись в деле защиты организма от инфекции и выработки иммунитета после очередной прививки. Цинк входит в состав гормонов и ферментов, регулирующих процессы полового созревания.

Дефицит этого микроэлемента характеризуется тем, что ребёнок буквально не «вылезает» из инфекционных заболеваний. Кроме того, у детей младшего возраста нехватка цинка может вызвать задержку роста, а у подростков - полового созревания.

Решение проблемы. Самые надёжные источники цинка – отварная говядина (7 мг на 100 г продукта), семечки тыквы (7,4 мг) и подсолнечника (5,3 мг).

Рекомендуемая норма. Для детей до года суточная норма равняется 3-4 мг, с года до трёх лет – 5 мг, с четырёх лет – 8 мг.

Мария РОМАНЕНКО

Игры без игрушек

Нередко дальние поездки, ожидание в коридоре детской поликлиники превращаются для родителей и самого ребёнка в настоящую пытку. Малыш переполнен энергией и не может усидеть на месте. А вы вынуждены постоянно его одёргивать и призывать к порядку. Единственное спасение в этой ситуации – занять чадо весёлой и полезной игрой

«ЖАДНЫЙ КОШЕЛЁК» (От 2,5–3 лет)

Игра тренирует внимание и мелкую моторику, а вторая её часть – координацию движений.

В вашем кошельке наверняка найдётся много мелочи. Кроме того, малыш должен владеть начальными навыками счёта. Впрочем, последнее необязательно: считать он может учиться вместе с вами.

Для начала предложите ребёнку рассортировать монетки: медные в одну кучку, серебряные – в другую. Посчитайте вместе, сколько денежек в разных кучках.

А теперь пришло время вернуть деньги на место. Раскройте широко кошелёк и скажите «страшным» голосом: «Дай, дай, дай!» Малыш должен по одной закидывать монетки в эту «жадную пасть». При этом время от времени кошелёк ворчливо произносит: «Маловато будет» и так до тех пор, пока не будет проглочена последняя. Восторг с детской стороны гарантируется.

«РАССЕЯННАЯ» МАМА (От 3-3,5 лет)

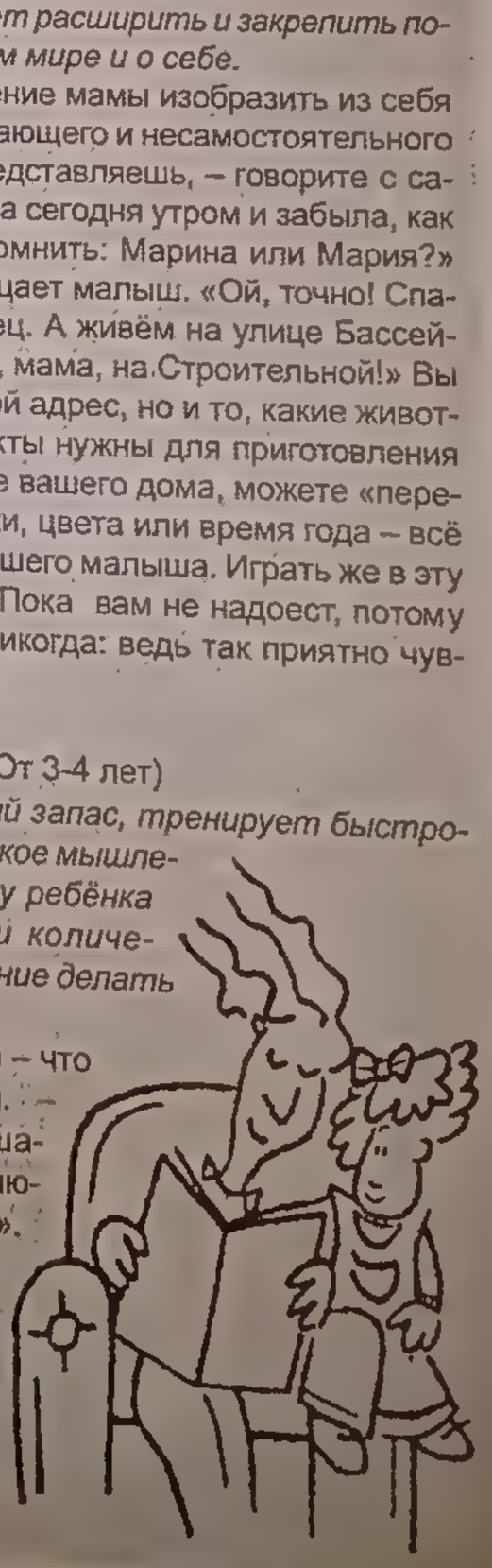
Эта смешная игра помогает расширить и закрепить познания ребёнка об окружающем мире и о себе.

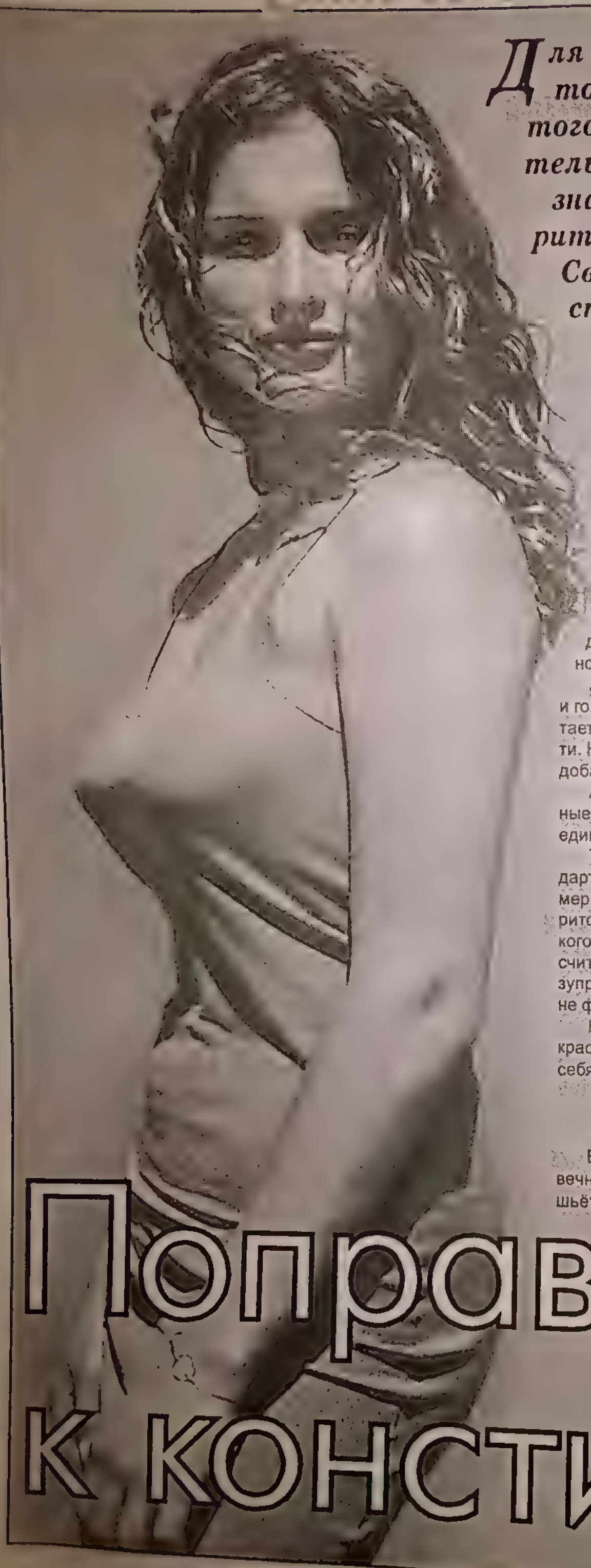
Необходимые условия: умение мамы изобразить из себя крайне рассеянного, всё забывающего и несамостоятельного человека. Начинаем игру. «Представляешь, – говорите с самым серьёзным видом, – встала сегодня утром и забыла, как меня зовут. Никак не могу вспомнить: Марина или Мария?» «Ирина!», – с радостью восклицает малыш. «Ой, точно! Спасибо, что подсказал(а), молодец. А живём на улице Бассейной?», – продолжаете вы. «Нет, мама, на Строительной!» Вы можете «забыть» не только свой адрес, но и то, какие животные живут в лесу, какие продукты нужны для приготовления блинчиков, что находится возле вашего дома, можете «перепутать» буквы или героев сказки, цвета или время года – всё зависит от степени развития вашего малыша. Играть же в эту игру можно до бесконечности. Пока вам не надоест, потому что малышу она не наскучит никогда: ведь так приятно чувствовать себя умнее взрослых!

МНОГО-ПРЕМНОГО (От 3-4 лет)

Игра расширяет словарный запас, тренирует быстроту реакции и словесно-логическое мышление. Кроме того, формирует у ребёнка представление о размерах и количествах, а также развивает умение делать обобщения.

«Много-премного деревьев – что это такое?», – спрашиваете вы. – «Лес». «Много-премного лошадей?» – «Табун?» Как видите ключевое слово этой игры «много». Много коров – стадо, а вот много птиц – стая. И много волков – стая. «А много-премного ребятишек?» – «Детский сад!» Вопросы лучше задавать по очереди, чтобы малыш мог не только отвечать, но и спрашивать.





Поправка к конституции

Для того, чтобы быть красивой, для того, чтобы быть счастливой, для того, чтобы быть любимой, необязательно быть худой. Женщины всегда знали эту нехитрую истину, но верить в неё начинают только сейчас. Свержение навязанных нам представлений о красоте медленно, но неуклонно набирает обороты. Попробуем ускорить этот знаменательный процесс?

Стандарт красоты

Я знаю трёх женщин разного возраста, разного роста и с разными представлениями об идеале. Но у них есть кое-что общее – параметры 90-60-90. Хотя если поставить этих женщин рядом, ни за что не поверишь, что это так.

Катя, хрупкая миловидная девушка с 167 см роста и грудью третьего размера, не носит юбки из-за тоненьких кривых ног и при этом мечтает избавиться от целлюлита.

Аня, молодая энергичная спортсменка, мечтает о груди (так и говорит: «Хочу себе грудь»). Первый размер её страшно угнетает. Пресловутая окружность 90 получается из-за широкой кости. Не любит взвешиваться, потому что мышцы и тяжёлые кости добавляют ей массу тела.

А у Юли, по её мнению, ужасная фигура: рост 175, массивные плечи, плоские ягодицы без намёка на округлость. Грудь – единственное, что её в себе устраивает.

Тем не менее все три дамы – обладательницы мирового стандарта красоты, о чём убедительно свидетельствуют снятые с них мерки. Просто он, как, например, цвет волос, на каждой смотрится по-разному. Удовольствия им от своей образцовости никакого. У всех трёх достаточно комплексов и переживаний, чтобы считать себя непривлекательными женщинами и мечтать о безупречной фигуре. Вывод один, а точнее, два: 1) 90-60-90 – это не формула идеального тела, поскольку 2) идеал у всех разный.

Казалось бы, простая истина. И мы, взрослые люди, всё прекрасно понимаем. Но вопреки пониманию пытаемся подогнать себя под общественные стандарты.

Откуда мы их взяли?

Во-первых, из модной индустрии – той области, где живёт вечная женская страсть: красивая одежда. И если такая одежда шьётся по меркам моделей, имеющих одинаковые физические характеристики, значит, эти девушки и есть идеал. Отборный, тщательно выверенный эталон красоты. Какое счастье ему соответствовать! Приблизительно так мы считаем. Не задумываясь о том, что стандартизация моделей – это специфика профессии. Манекенов тоже делают по одному образцу, чтобы смотрелась

одежда, а не тот, на ко́го она надета (вспомните режущее слух, но многое объясняющее слово «манекенщица»). Идеальная модель – это худая, без лишних выпуклостей фигура (одежда должна висеть и нигде не вытягиваться) с тусклым незапоминающимся лицом (чтобы рисовать на нём любой образ) и прямыми тонкими волосами средней длины (с ними меньше всего хлопот). Хороший пример для подражания!

Другая фабрика грёз – Голливуд. Оттуда мы заимствуем моду на всё: на фильмы, отношения между людьми и, конечно, тела. Кого там назовут красавицей, того и мы, эхом подхватив, воспоём. Хотя Голливуд – это и прекрасный пример неоднозначности женской красоты. В нём одинаково возвеличиваются и тонюсенькая Николь Кидман, и крепкая Бейонс, и нежная Шарлиз Терон, и вульгарная Памела Андерсон. И всех мы считаем писаными красавицами, и на всех хотим быть похожими. Одновременно.

Мужской взгляд

Женщины любят повторять, что сбрасывают килограммы для себя. Но при этом комплимент от прекрасного незнакомца ценят гораздо выше подружкиного: «Ой как ты похудела!» Потому что женщины больше всего на свете хотят вызывать восторг у мужчин. И значит, узнавать об идеальном теле надо именно у них, а не у дизайнеров с сомнительной ориентацией и не из гламурного глянца, этих дизайнеров рекламирующих.

Спросите у сильного пола: «Что обязательно должно быть в женщине?» Ответ не удивит вас: «Сексуальность». Для мужчин она гораздо важнее красоты. Потому что красивая женщина – не значит сексуальная, но сексуальная красива всегда.

И если уж равняться на голливудских звёзд, то стоит посмотреть, кого из них мужчины называют самыми сексуальными. Рейтингов, проводимых различными мужскими изданиями, хоть отбавляй, но в них неизменно лидируют Анжелина Джоли, Моника Беллуччи, Бейонс, Сальма Хайек, Дженнифер Лопес и Скарлетт Йохансон. Все дамы темпераментные и, что самое важное, далеко не худенькие (за исключением разве что Джоли). Каждая из этих мировых секс-символов может похвастаться фигурой, своими очертаниями, напоминающими гитару: налитая грудь, округлые бёдра и ярко выраженная талия. Секрет идеального тела лежит на поверхности: плавные изгибы, подтянутый силуэт и соблюдение пропорций. Открытие неново: такой фигурой обладает и знаменитая Венера Милосская, пришедшая к нам из античности, и иконы красоты XX века – Софи Лорен и Мэрилин Монро, при имени которых у мужчин появляется мечтательное выражение лица. Мужчины любят настоящую женственность – это женщины её не любят.

Почему мы себя не любим?

В автобусе две девушки листали журнал и обсуждали фигуру Моники Беллуччи. Одна из них заявила, что Моника – женщина, безусловно, красивая, но какая-то чересчур большая. «Весит наверняка килограммов 60, если не больше!», – добавила она презрительно.

– Да ты что! Это она столько весила после родов, а сейчас вернулась к своим 56!

– Неужели? Ну тогда у Моники, конечно, потрясающее тело!

Вот так. С помощью магии цифр может меняться даже фотография. Только меняется, конечно, не она, а её восприятие в нашей голове. Даже очевидную красоту мы не признаём до тех пор, пока нам не скажут, что она вписывается в общепринятые стандарты. 56 кг – «как красиво»! А 60 – «красиво, но...» Нетрудно представить, как отреагировала бы девушка, назови её подружка цифру 70 (а Моника и весит около 70 кг. Но оставаться красивейшей женщиной ей это не мешает).

Мы не верим сами себе. Мы не можем любить свои стройные ноги, если не влезаем в джинсы 44 размера. Мы восхищаемся формой своей груди, но, не намерив 90 см объёма, заставляем себя мечтать об её увеличении. Мы осветляем свои чудные каштановые волосы, услышав, что джентльмены предпочитают блондинок. Мы носим розовый, который нам не идёт, но который дизайнеры хором объявили самым привлекательным цветом. И мы не покупаем мини-юбки, которые нам идут, только потому, что журналы написали, что вам, женщина 48 размера, нельзя! Мы доверяем цифрам, словам и мнениям не известных нам людей гораздо больше, чем собственным глазам и прекрасному отражению в зеркале! Психологи объясняют: стереотипы имеют над нами столь пугающую власть, потому, что, даже доставляя неудобства, избавляют нас от необходимости принимать решения самостоятельно. Вы не устали быть зависимой?

Избавление от стереотипов

НЕ ЗАЦИКЛИВАЙТЕСЬ НА СВОИХ НЕДОСТАТКАХ

Все люди не без изъяна. Даже те, кого вы считаете совершенством. И каждый уверен, что его недостаток не только виден всем вокруг, но и активно всеми обсуждается и осуждается. А правда в том, что окружающие часто не замечают ваших «погрешностей»: и потому, что порой они им просто не видны, и потому, что не меньше вашего увлечены выискиванием своих собственных!

ЗАБОТЬТЕСЬ О ЗДОРОВЬЕ

Если вы сидите на диете, занимаетесь спортом и посещаете баню, делайте это для того, чтобы быть здоровой, а не худой. Здоровое тело – это не только подтянутые мышцы и бархатная кожа, но и блеск в глазах, радостное настроение и молодость души. Разве такая женщина будет обделена мужским вниманием?

ЗАБУДЬТЕ МАТЕМАТИКУ

Перестаньте воспринимать себя в сантиметрах и цифрах. Вы – это не только рост и вес. Вы – это смех, манеры, голос, мимика, походка. Именно из таких составляющих и складывается общее впечатление о человеке. Один мужчина сказал о фигуре своей девушки: «Ничего особенного, если бы не двигалась. Её движения и жесты просто приковывают внимание!» Люди оценивают друг друга не в цифрах, а в говорящих прилагательных: обаятельная, радостная, симпатичная, нежная.

НАУЧИТЕСЬ ЖИТЬ С СОБОЙ

Спите голой, любуйтесь на себя, обнажённую, в зеркале, не стесняйтесь своей наготы. Если вы полюбите своё тело, не скрытое под кучей драпировок, вы научитесь правильно украшать его одеждой. И будете выглядеть ещё лучше, и любить себя ещё больше!

ДУМАЙТЕ КРАСИВО

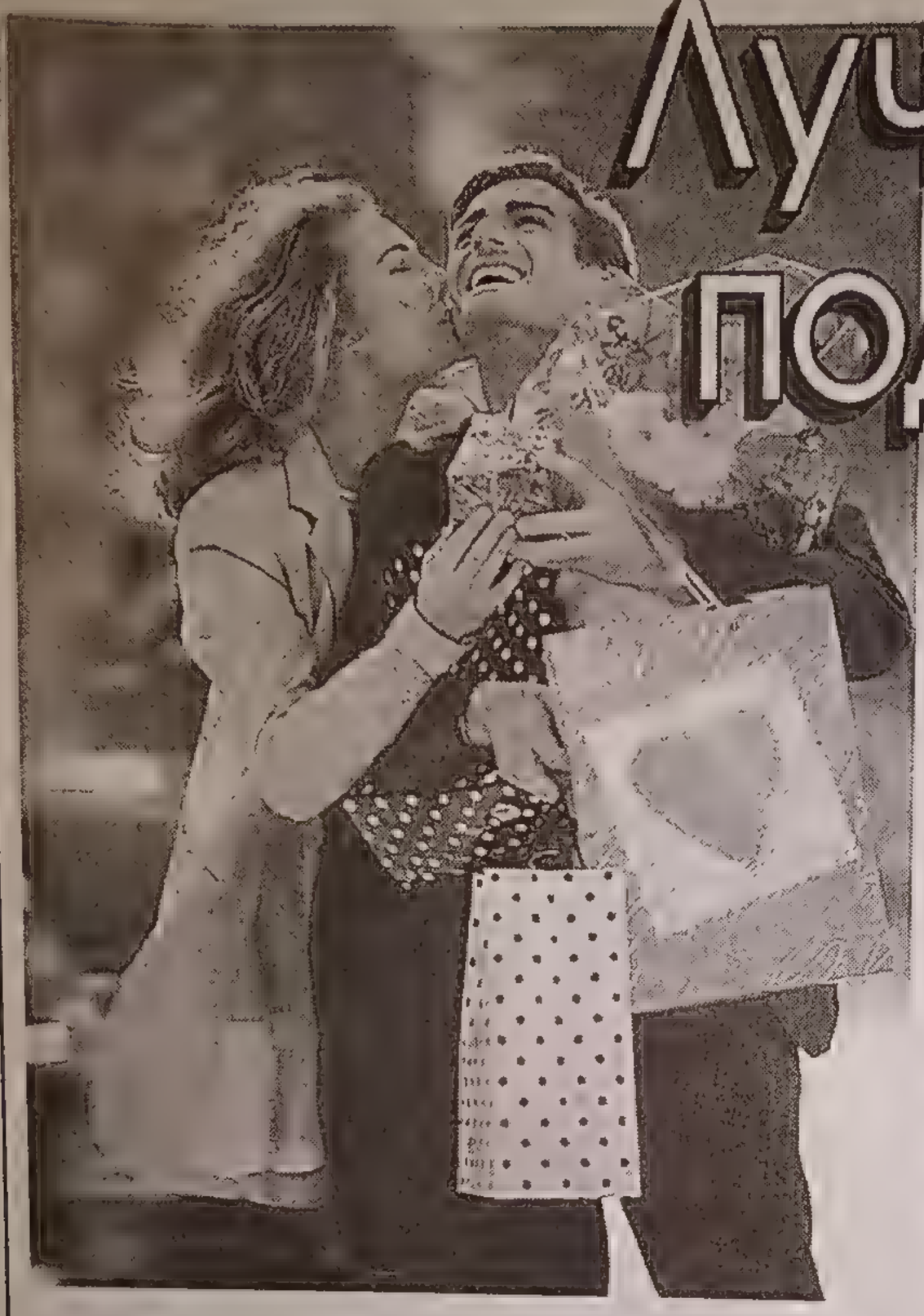
Зачем называть худых «тощими», «палками», «досками», если можно тонкая, хрупкая, изящная? А если вы считаете свой вес избыточным, не говорите: «Я – толстая!» Этим вы выносите себе приговор. Есть масса приятных, а главное, верных определений: аппетитная, женственная. Гоните прочь негативные мысли!

ОЦЕНИВАЙТЕ СЕБЯ САМИ

Сколько людей, столько и мнений. Мама до сих пор закармливает вас домашними пирожками, считая недостаточно упитанной, а соседка, будь она на вашем месте, давно бы села на диету, зато её муж в восторге от ваших округлостей. Можно принимать комментарии окружающих к сведению, но не близко к сердцу. Главное – как оцениваете и как чувствуете себя вы.

Алёна ГОРБУНОВА

Лучший мой подарочек – это...



Вот сами пусть и скажут. Что такое-разэтакое нужно преподнести мужчине в качестве праздничного презента, чтобы его глаза засветились искренней радостью, а наши с вами – непомерной гордостью?

По большому счёту от любимых женщин мужчины стерпят всё, даже кружку со своим именем примут, скрепя сердце. Но стоит ли подвергать его любовь таким испытаниям? Тем более что в ходе проведённого опроса выяснилось, что сильный пол вовсе не привередлив и угодить ему нетрудно. Рекомендации самых разных мужчин со сверхпознавательными комментариями и послужили основой этого путеводителя по желанным (а также совсем нежеланным) для них подаркам.

Не забудем ещё один важный нюанс. А именно: отрезок времени, который прошёл с момента вашего знакомства. Ведь чем дольше вы находитесь рядом с человеком, тем лучше узнаёте его вкусы и тем больше денег можете потратить, не опасаясь смутить дороговизной подарка.

Если вы знакомы 3-6 месяцев, смело дарите ему

ВСЁ ДЛЯ ХОББИ. Ваш мужчина всерьёз собрался в будущем переплюнуть Пикассо, тогда подарите ему мольберт или набор кистей, тем самым продемонстрировав уважение к его творчеству. Даже если он увлечён коллекционированием этикеток от пива, красивый альбом для хранения этой коллекции может послужить отличным подарком. ***Николай, 24 года:*** *«Если бы моя жена не подарила мне штатив для статичной фотосъёмки, я бы, наверное, быстро забросил своё внезапное увлечение фотографией. А теперь вся квартира увешана портретами жены. Она - моя любимая модель».*

БИЛЕТ В МИР УДОВОЛЬСТВИЙ. То есть билет на матч любимой футбольной команды, на премьеру блокбастера или на концерт его любимой группы. Ещё один хороший вариант: годовая подписка на какой-нибудь мужской журнал. ***Павел, 23 года:*** *«Даже очень хороший вариант. Получается подарок на весь год! Ну и на матч, и на концерт пойду с удовольствием. Даже не пойду, а побегу!»*

ШТУКОВИНЫ ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА. Понятно, вы не в восторге от его многочасового безвылазного просиживания перед монитором, но в конце концов у всякого человека должны быть недостатки! Усугубив их новой компьютерной программой, последней версией популярной игрушки или суперсовременной мышью, вы вызовете огромный прилив нежности у вашего ставшего уже почти виртуальным любимого. ***Олег, 26 лет:*** *«Очень хороший подарок. Главное – чтобы все прибамбасы для компа были самой последней разработки. Мужчины не терпят несовременности».*

Если вы знакомы около года, смело дарите ему

СКАЗКИ СТРАНСТВИЙ. В душе каждый мужчина – страстный путешественник. Пусть финансовые возможности не позволяют вам оплатить тур в экзотические страны, но вы можете преподнести своему любимому предмет, пропитанный духом этих стран: африканская маска, турецкий кальян, шаманский бубен, тамтамы, настоящие унты или просто большую карту мира. ***Юрий, 33 года:*** *«Однажды мне подарили большой гло-*

вус Луны. Потрясающая вещь! Ну и что, что я никогда не полечу на Луну, – я всё равно изучил её вдоль и поперёк».

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ. Даже если ваш мужчина имел по физкультуре твёрдую «тройку», нет способа лучше для потехи мужского самолюбия, чем подарить любимому спортсмену пару гантелей, походный рюкзак, байдарочные весла, хоккейную клюшку или настоящий футбольный мяч. Ваш чемпион расплывётся в самодовольной улыбке и клятвенно пообещает, что подарок будет использован по назначению. Не забудьте только освободить место для рюкзака и гантелей на случай, если использование ненадолго оттянется во времени. ***Алексей, 24 года:*** *«Набор для бадминтона или скакалку не оценю».*

ПАРФЮМ. Дарить можно, но с некоторыми оговорками. Первое: вы должны быть уверены, что этот запах ему понравится. Второе: вы должны быть уверены, что ему вообще нравится чем-то пахнуть. ***Павел, 27 лет:*** *«Можно затащить нас в магазин парфюмерии под предлогом выбора подарка мужу подруги. Мы добросовестно понюхаем пару баночек и сдадимся на третьей».*

МЕЧТУ КУРИЛЬЩИКА. А именно: красивую резную трубку и душистый табачок. Или не менее душистые сигары. Или стильный подсигар – тоже с сигарами. ***Александр, 30 лет:*** *«Никогда не курил трубку, но не стал бы возражать против такого подарка - вдруг понравится?»*

Если вы знакомы больше 2-х лет, смело дарите ему

СТИЛЬНЫЕ И ДОРОГИЕ АКСЕССУАРЫ. Хороший кожаный кошелёк, ремень, визитница, дорогие часы, изящная заколка для галстука – серьёзные подарки для серьёзного мужчины. ***Владимир, 34 года:*** *«Определённо, вся эта дорогая мелочь прибавляет нам солидности и веса. Но она должна смотреться именно дорого».*

СУВЕНИРНОЕ ОРУЖИЕ. Мужчине нравится чувствовать себя бунтарём, разбойником и героем в одном лице. Грозный арбалет или опасный мачете он обязательно поместит на видном месте, чтобы жена чувствовала себя в безопасности, а враги трепетали! ***Анатолий, 37 лет:*** *«Очень люблю красивое оружие. Жаль, до сих пор ещё никто не подарил».*

ВЕЩИ, СДЕЛАННЫЕ СВОИМИ РУКАМИ: вязаная лыжная шапочка, шарф, любимый торт «Наполеон». Такие подарки придутся по вкусу мужчинам, ценящим прежде всего заботу и домашнее тепло. ***Антон, 25 лет:*** *«Трогательный подарок. Особенно если сделан мастерски. Моя сестра художница, она любит дарить мне свои картины. А я от них просто в восторге!»*

Сколько бы вы не были знакомы, можете смело дарить ему

МУЗЫКУ ИЛИ ФИЛЬМЫ. Подарок хорош для каждого мужчины. Для того чтобы иметь представление о вкусах любимого, достаточно просмотреть его коллекцию дисков. Как правило, предпочтение отдаётся одному-двум музыкальным или кинематографическим направлениям. Если вы в них совершенно не разбираетесь, можете переписать имена исполнителей или режиссёров и актёров и названия альбомов или фильмов и отправиться в большой магазин, где грамотный консультант быстро определит, чего именно не хватает в коллекции. ***Евгений, 30 лет:*** *«Хороший вариант – полное собрание фильмов с любимым актёром».*

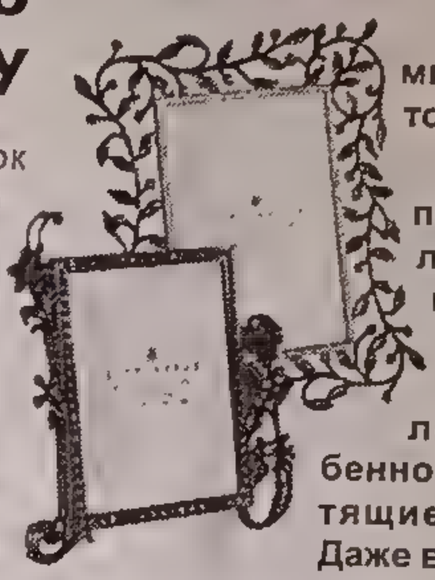
БЕСПОЛЕЗНЫЕ, НО ИНТЕРЕСНЫЕ ШТУКИ. Их великое множество, и они приводят мужчин в восторг! Неубиваемая плазменная зажигалка, которая работает при минус ста градусах мороза, удочка для ловли акул, нож из дамасской стали, пуленепробиваемый пиджак или несгораемый блокнот – вещи, которые могут никогда не пригодиться, но непременно станут объектом гордости владельца и зависти всех остальных мужчин. ***Виктор, 23 года:*** *«А что, бывает несгораемый блокнот?! Как интересно! И нож хочу!»*

КНИГУ – ПОДАРОК НА ВСЕ ВРЕМЕНА. Это может быть и нашумевший бестселлер – для шагающего в ногу со временем мужчины. И полное собрание сочинений любимого писателя – для ценителя традиций. И недописанный роман в стихах, изданный после смерти какого-нибудь малоизвестного колумбийского поэта, – для эстетов. И практическое руководство по использованию дрели – для хозяйственного мужчины. И подарочное иллюстрированное издание «Все модели BMW» – для мечтателя. ***Олег, 26 лет:*** *«А лучше парутройку разных книг. Для расширения кругозора».*

Только не это!

Удивительное единодушие продемонстрировали все опрошенные мужчины, отвечая на вопрос: «Какой подарок вы бы не хотели получить?», называя одни и те же нежеланные презенты. Перед вами чёрный список того, что никогда и ни при каких обстоятельствах мужчине дарить не надо:

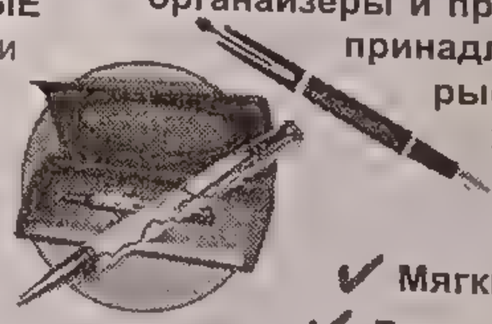
✔ **Статуэтки, сувенирчики, картинки, символы наступающего года, нэцкэ и прочую дребедень, столь милую женскому сердцу. Мужчины всё это терпеть не могут**



✔ **Фотоальбомы, рамки для фотографий**

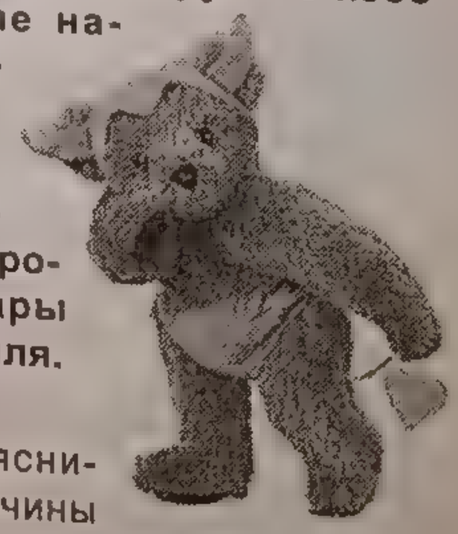
✔ **Сердца: плюшевые, стеклянные, мраморные, деревянные, бумажные, большие, маленькие, и особенно розовые, блестящие и бархатные! Даже в день Св. Валентина они примут ЭТО со скрипом и внутренним раздражением**

✔ **Ежедневники, календари, сувенирные ручки, органайзеры и прочие офисные принадлежности, которые больше подходят для корпоративных подарков**



✔ **Мягкие игрушки**

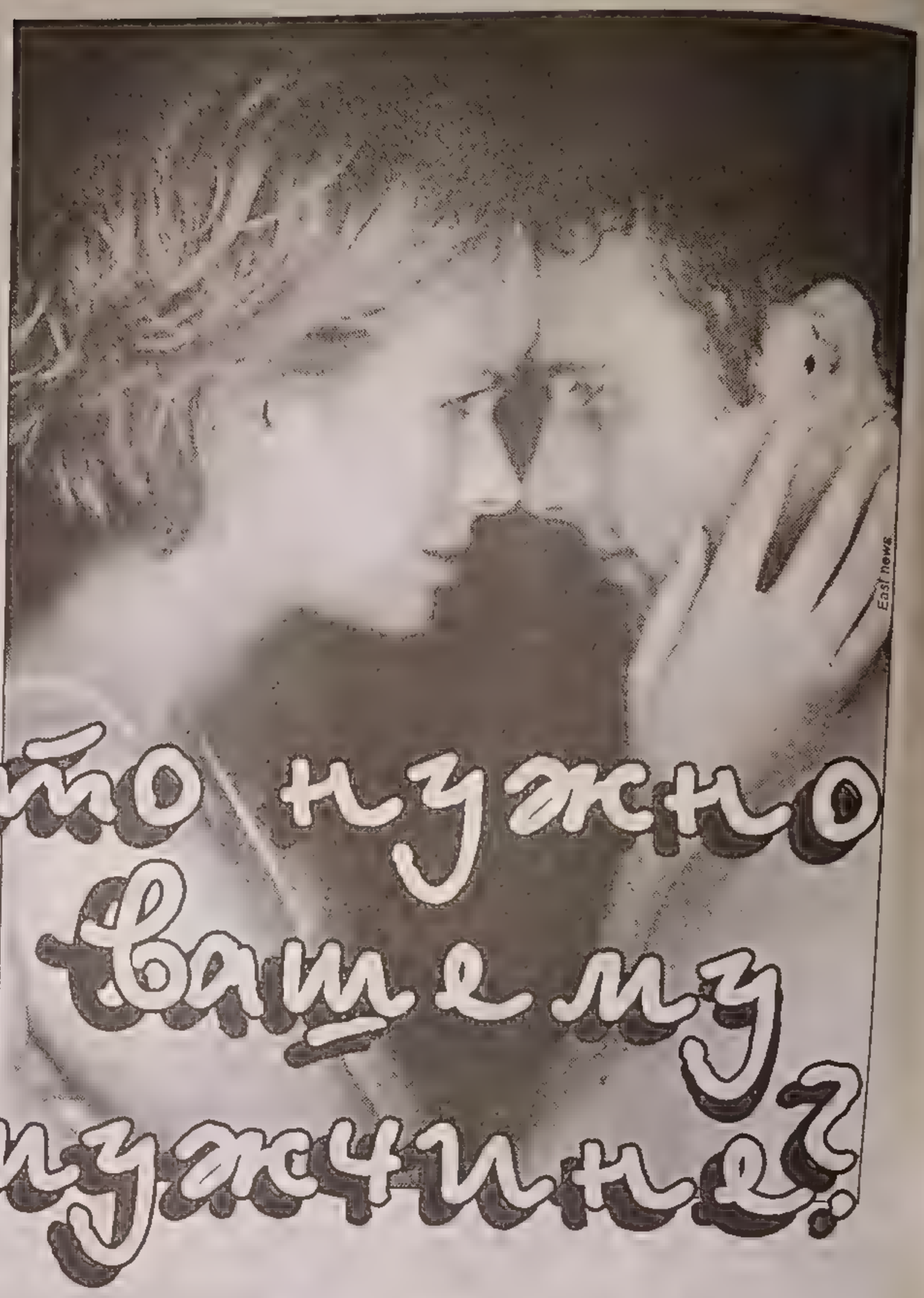
✔ **Разные «приколы»: шутливые открытки, трусы с хоботом, меховые наручники, клоунский парик**



✔ **Разные висюльки, освежители и прочие аксессуары для автомобиля.**

А ещё выяснилось, что мужчины мало обращают внимание на упаковку подарка и на способ его подачи. Конечно, творчество приветствуется, но всё равно это не главное. Потому что, по глубокому мужскому убеждению, плохой подарок не спасёт даже самый виртуозный спектакль подношения, а хороший в лишнем оформлении не нуждается.

Алёна ГОРБУНОВА



Что нужно вашему мужчине?

Мужчины – странные существа. Кажется, вы делаете всё возможное, чтобы любимый чувствовал себя рядом с вами счастливым, а он опять чем-то недоволен. И вы ломаете голову над тем, что же сделали не так. С помощью этого теста вы можете узнать, чего же всё-таки не хватает вашему мужчине и как изменить ситуацию к лучшему

1. Пригласив на праздничный ужин друзей, вы непременно...
а) приготовите его любимое блюдо (❑)
б) наденете свой самый соблазнительный наряд, чтобы произвести впечатление на всех гостей мужского пола (☆)
в) расскажете о вашем последнем совместном отпуске (●)
г) найдёте повод, чтобы похвалить мужа при гостях (▲).

2. В день рождения вы подарите любимому...
а) романтический ужин на двоих в ресторане или дома (☆)
б) практичный свитер и пару носков, всегда пригодится (❑)
в) то, о чём он давно мечтал (▲)
г) новую дрель, он давно на неё поглядывал (●).

3. Вернувшись домой после работы, вы...
а) оба обмениваетесь впечатлениями прошедшего дня (●)
б) вручаете мужу мусорное ведро или даёте другое поручение (❑)
в) рассказываете, как прошёл ваш день: где вы были, что купили (☆)
г) спешите приготовить ужин, ведь любимый проголодался (▲).

4. Муж потратил много денег на плоский телевизор. Ваша реакция:
а) предлагаете немедленно вернуть телевизор в магазин (❑)
б) отплатите той же монетой, купив себе дорогие сапоги (☆)
в) попросите, чтобы в следующий раз он советовался с вами, перед тем как расходовать семейный бюджет (●)
г) вам обидно, но в конце концов любимый работал и имеет право тратить деньги по своему усмотрению (▲).

5. На выходных любимый собирается с друзьями на рыбалку, вы...
а) хотели бы составить ему компанию, но у вас масса дел (●)
б) под любым предлогом потребуете, чтобы он остался дома (❑)
в) даже рады, эти два дня вы всецело посвятите себе (☆)
г) огорчены до слёз, муж совсем перестал уделять вам внимание (▲).

6. В последнее время сексуальный интерес мужа к вам стал угасать. Что в связи с этим вы предпринимаете?
а) ничего (❑)
б) на сексе не настаиваете, но стараетесь вести себя предельно сексуально (☆)
в) решаете выяснить в чём дело (●)
г) начинаете выискивать и искоренять в себе недостатки, которые, по вашему мнению, могли негативно отразиться на влечении мужа (▲).

7. Очередная ссора с любимым обычно заканчивается тем, что вы...
а) первой делаете шаг навстречу (▲)
б) бурно миритесь в спальне (☆)
в) неделю играете в молчанку (❑)
г) стараетесь спокойно обсудить случившееся (●).

8. Вам стало тяжело совмещать работу с домашними делами. Ваши действия:
а) начинаете обвинять мужа в том, что он пальцем о палец не ударит, чтобы вам помочь (❑)
б) составляете справедливый график распределения домашних обязанностей (●)
в) намекаете на то, что утомлены, надеясь, что муж проявит инициативу (☆)
г) ничего не говорите, любимый и так занят (▲).

ВЫ НАБРАЛИ БОЛЬШЕ ●
Что вы даёте своему мужчине. Прежде всего надёжный тыл и уверенность в том, что он найдёт у вас понимание и поддержку в любую, даже самую трудную минуту. Он знает, что вы не будете копить обиды, а постараетесь высказать всё напрямую. Вы и ваш муж – друзья, партнёры, у которых общие жизненные ценности и интересы, а это лучшая основа для крепкого брака.
Чего ему может не хватать. Такие партнёрские отношения могут быстро стать слишком предсказуемыми. Из них исчезают элемент романтики и очарование спонтанности.
Совет. *Прекрасно, что у вас с мужем такая «общность взглядов и интересов», но всё-таки не забывайте, что вы не только «боевая» подруга, но и женщина. Так, например, полушутливый диалог на тему «Загадай желание» или «О чём ты втайне мечтал, но опасался предложить» – прекрасный повод для лёгкого флирта, который необходим вашей паре.*

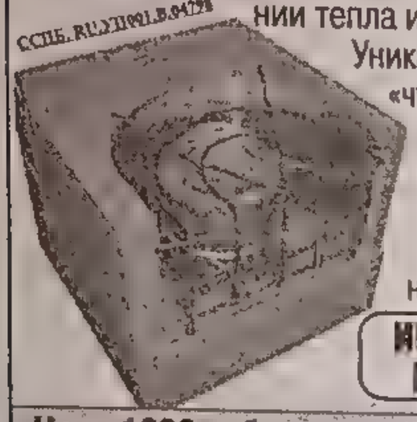
ВЫ НАБРАЛИ БОЛЬШЕ ❑
Что вы даёте своему мужчине. Безграничную заботу и внимание. Мужчине спокойно и комфортно рядом с вами: ему не надо ни о чём беспокоиться, потому что решение

ЧУДО-ПЕЧЬ

Усовершенствованная модель!
Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)!
Проста в эксплуатации, лёгкая, экономичная без копоти и вредных для здоровья выбросов. Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, защитит от неожиданных холодов склады, птичники теплицы и любые др. помещения! **Производится в России по японской технологии. Совершенно безопасна в эксплуатации!**
Печь обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения!

Топливо: дизельное, керосин.
Расход около 2 л в сутки! ГАРАНТИЯ 3 ГОДА
Заправка через16 часов!
Масса 6 кг, габариты 37х42х32 см.

Это по-настоящему «народная чудо-печь», которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и энергоснабжением! Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации при отключении тепла и электроэнергии!



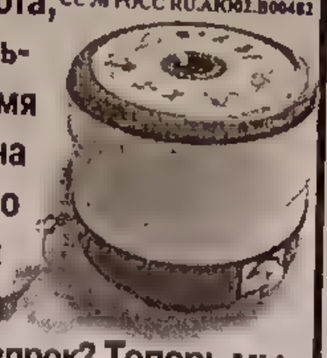
Уникальная переносная «чудо-печь» за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на мировом рынке!

ИСПОЛЬЗУЕТСЯ МЧС РОССИИ!

Цена 1890 руб.с оплатой при получении.
Цена при заказе от 2 шт.-1840 руб. за шт.

Впервые сушим без проблем!

Кому не знакомы духота, грязь, копоть, длительные ожидания во время сушки грибов и ягод на зиму ? Кто не мечтал о легкой,не требующей усилий и внимания, заготовки продуктов впрок? Теперь мы можем исполнить Ваше желание!



Предлагаем Вам **легкую** (3,5 кг), **компактную** (305х300 мм) и одновременно **вместительную** (12 литров) сушилку для любых трав, грибов, ягод, корнеплодов, фруктов, пряностей, мяса и рыбы. Процесс сушки, в отличие от обычного способа, идет не только быстрее (от 0.5 ч), качественнее (полностью сохраняются вкус и витамины в продукте), но и с дополнительным стерилизующим эффектом, при невысокой температуре (30-70°С) «без поджаривания» (благодаря чему заготовки могут храниться длительное время), и даже не требует утомительного переворачивания продуктов!

Цена 2250 руб. с оплатой при получении.

Сохраним запасы без потерь!

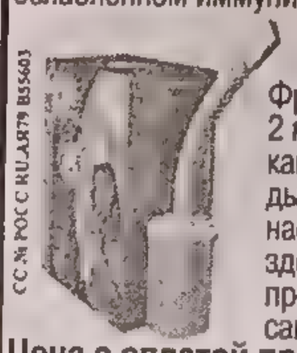
Товар соответствует ГОСТам!

А ВЫ ХОТИТЕ ПРОЖИТЬ БОЛЬШЕ 120 ЛЕТ?

Российский изобретатель В. Фролов заявляет, что проживет во здравии до **120 лет**, а то и более: «За 2 года тренировок на изобретенном мною специальном дыхательном тренажере я добился больших результатов: кожа стала эластичной, исчезла седина...Исследование моего организма... повергло в шок ученых: мой биологический возраст соответствовал возрасту 20-летнего спортсмена, а мне уже 65 лет. Но настоящее чудо произошло тогда, когда один за другим такого же результата стали достигать мои знакомые, их знакомые и соседи...»

ЖИВИ И МОЛОДЕЙ!!!

- При использовании тренажера улучшается работа ВСЕХ органов человека! Исчезает седина, начинают расти волосы, повышается работоспособность, улучшается жизненный тонус, происходит омоложение организма.
- Тренажер рекомендован при ишемической болезни сердца, после инфаркта, инсульта, при гипертонии, атеросклерозе, астме, сахарном диабете, язвах ЖКТ, простатите, остеохондрозе, ослабленном иммунитете и т. д.



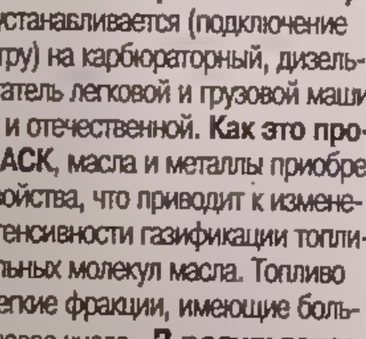
- Всего 20 минут простых занятий на тренажере Фролова в день в течение 2 месяцев, и Вы не заметите, как у Вас откроется «второе» дыхание, вернется отличное настроение, здоровый сон, прекрасное самочувствие.

ТОВАР XXI ВЕКА!

Цена с оплатой при получении на почте-995 руб.,
При заказе от 2 шт.- цена 920 руб. за шт.

ПРОДЛИ ЖИЗНЬ СВОЕЙ МАШИНЕ!

Высокие цены на бензин рушат семейный бюджет, а качество топлива двигатель машины?
Теперь выход есть! Ученым-физикам из МЭИ и МГУ удалось разработать уникальную технологию экономичности и долговечности двигателей и воплотить ее в образе **Автомобильного Синтезатора Катализатора (АСК),** который легко устанавливается (подключение аналогично бензофильтру) на карбюраторный, дизельный, инжекторный двигатель легковой и грузовой машины, как импортной, так и отечественной. **Как это происходит?** При работе **АСК**, масла и металлы приобретают каталитические свойства, что приводит к изменению температуры и интенсивности газификации топлива и поляризации отдельных молекул масла. Топливо разлагается на более легкие фракции, имеющие большую энергетику и октановое число. **В результате: топливо экономится на 14% и более!** • **Обеспечивается** уверенный **запуск двигателя даже при -40°С!** За счет охлаждения топливно-воздушной смеси уменьшается давление за карбюраторным пространством, за счет чего: • **Увеличивается плотность смеси и мощность мотора (двигатель 1500 с АСК =1700)!** За счет поляризации масляная пленка притягивается к трущимся поверхностям. • **Это исключает сухой пуск, продляет ресурс двигателя(до 2 раз новых и до 4 раз - старых)!** • **Улучшает работу инжектора и карбюратора при наличии дефектов регулировок и засорах!** За счет активизации процесса горения **уменьшается:** дымность выхлопа **в 1,5-5 раз!** **СО и СН до 2-5 раз!**



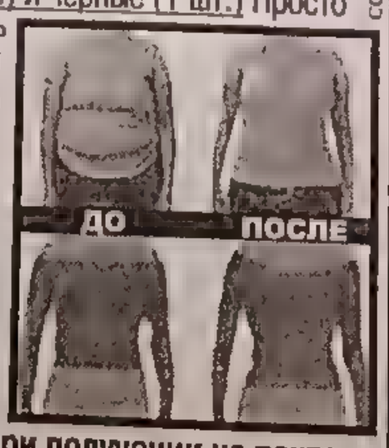
Цена-1395 руб. с оплатой при получении.

ИДЕАЛЬНАЯ ФИГУРА-ЭТО ВОЗМОЖНО!

Вы бы хотели стать стройнее сразу на один, два или целых три размера? Теперь вы сделаете это безо всяких хлопот!!! Утягивающие шорты с высокой талией Силуэт Слим энд-Лифт принципиально новая модель, которая придаст безупречную форму вашему телу!!! От линии бюста до колен они подтянут все ненужные складки, не причинив при этом ни малейшего неудобства:

- **при помощи двойной ребристой вставки в форме буквы U, идеально подтянут ваши ягодицы, не сделав их при этом плоскими!**
- **решат проблему бедер** при помощи специальных полосок, которые **поддержат не только внешнюю часть бедра, но и внутреннюю!**
- **избавят от складок,** образующихся ниже бюстгальтера, за счет треугольных вставок, которые **сделают живот плоским и крепким!**
- **только в этих шортах есть невидимый силуэт-пояс, благодаря которому они сидят удобно и надежно!**

С Шортами «Силуэт...» ваша фигура моментально приобретет идеальные формы! Заказав у нас, Вы получите сразу 2 шорт: бежевые (1шт.) и черные (1 шт.) Просто измерьте окружность бедер и укажите ваш размер: S=71-86 см, M=78-92 см, L=83-101 см, XL= 89-110 см, XXL=103-124 см, XXXL=148-158 см XXXXL=159-170 см.



ПРИДАЙ ТЕЛУ ИЗЯЩНЫЕ ФОРМЫ!!

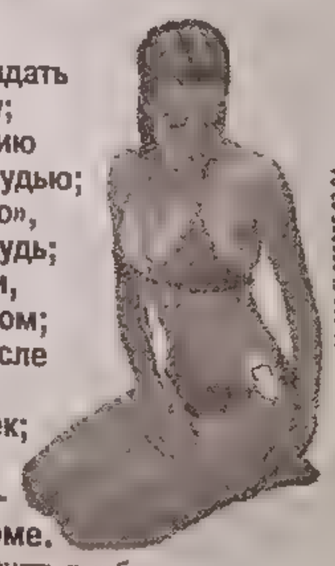
Цена с оплатой при получении на почте за 1комплект -1190 руб.; При заказе от 2 комплектов цена-990 руб за 1 комплект.

БОЛЬШАЯ И КРАСИВАЯ ГРУДЬ-ЭТО РЕАЛЬНО!!!

Красивая грудь-это мечта любой женщины, предмет любви и восхищения мужчин. Миостимулятор для груди при помощи биологического алектричества увеличит кровообращение, улучшит структуру и обмен веществ в груди. **В результате - быстрое увеличение объема, возвращение упругости и пышности груди!!!**

Вы сможете:

- **увеличить объем и придать груди красивую форму;**
- **стимулировать лактацию во время кормления грудью;**
- **приподнять «обвисшую», потерявшую форму, грудь;**
- **продолжить рост груди, заложенный организмом;**
- **восстановить грудь после беременности;**
- **избавиться от растяжек;**
- **доставить незабываемое сексуальное наслаждение в новой форме.**



Все, что Вам нужно-применять прибор два раза в день по 5-15 минут, и Вы увидите результат уже через 15-30 дней!!! Миостимулятор - единственное средство, препятствующее нарушению гормональной регуляции без внешних воздействий с помощью собственных, имеющихся у женщины гормонов. С помощью его Вы получите большую, упругую и красивую грудь, независимо от вашего возраста. Перед использованием рекомендуем проконсультироваться с врачом.

ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ ЦЕНЕ ТОЛЬКО ДО 8 МАРТА!
С ОПЛАТОЙ ПРИ ПОЛУЧЕНИИ
ЦЕНА ~~1699 руб.~~ 1499 руб.
ОТ 2 ШТ.-~~1599 руб.~~ 1399 руб.

Всегда в наличаи ультразвуковые стиральные машинки по цене 1490 руб, от 2 шт.-1390 руб.

www.ksin.ru Сделать заказ на товары вы можете по телефонам: **8-800-2000-820** (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 30-01-71, 40-98-05. Или написав по адресу: 610000, г.Киров, а/я 30, отдел 70-2901.

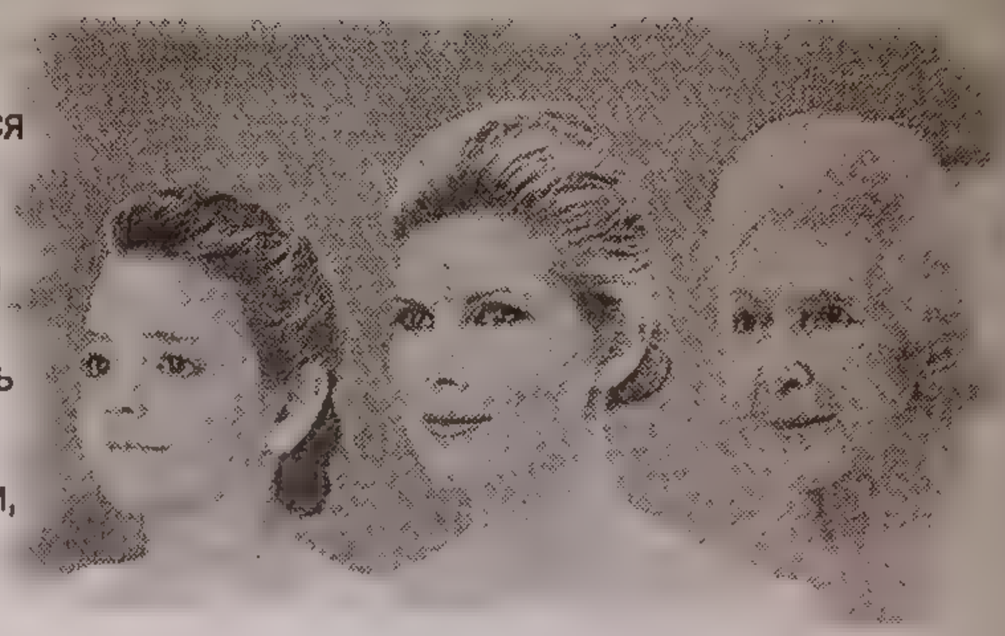
ОГРН 1034316523537 ООО «Компания-Стройиндустрия» г. Киров, ул. Ленина, 61, отдел 70-2901.

Конфиденциальность доставки гарантирована! Покупая у нас, вы защищены от подделок!

ДОСТАВКА ПО РОССИИ БЕСПЛАТНО!

Удивительный рецепт женского здоровья

Что нужно женщине для счастья? Здоровые дети, любимый мужчина, уютный дом, хорошая работа... Но прежде всего - уверенность в своей привлекательности. С годами становится все сложней "держать себя в форме". Особенно после 35-ти, когда неожиданно в зеркале обнаруживаются первые морщинки - следы прожитых лет. Именно в это время у женщины начинает снижаться, а затем и полностью прекращается выработка гормона эстрогена, который несет ответственность за работу более **400 функций** женского организма.



Это гораздо БОЛЬШЕ, чем Вы думаете!

Теперь есть надежный и безопасный способ решения проблем, возникающих у женщин в среднем возрасте, - биологически активная добавка "Гемафемин", изготовленная по особой технологии из высококачественного пантового сырья знаменитого алтайского марала. Это натуральное негормональное средство не только отодвинет время наступления менопаузы, но и существенно облегчит ее течение. В основе его действия - чудесная способность повышать естественную выработку женским организмом собственного эстрогена. Это помогает продлить молодость и сохранить на долгие годы здоровье и отличное самочувствие. Средний возраст? Прекрасное время позаботиться о себе и своем организме. А "Гемафемин" сделает для Вас эти годы замечательными!

Проблемы среднего возраста. Оказывает комплексное воздействие на целый ряд климактерических расстройств: уменьшает приливы, потливость, нервозность, улучшает сон, замедляет процессы старения женского организма.

Идеальный вес. В среднем возрасте его трудно избежать. "Гемафемин" восстанавливает нарушенный обмен веществ, дает дополнительные силы и энергию, чтобы вести активный образ жизни и поддерживать идеальный для здоровья вес.

Крепкие косточки. Препарат предотвращает хрупкость костей, укрепляет волосы и ногти, предотвращает появление возрастных проблем с позвоночником и суставами.

Чистые сосуды. Способствует снижению уровня холестерина в крови.

Сильный иммунитет. Повышая активность иммунной системы, помогает организму справляться с многочисленными воспалительными процессами женской половой сферы, даже в хронической форме.

Долгожданное материнство. Способствует подготовке детородных органов к беременности и повышает шансы стать матерью у женщин с проблемами гормонального характера.

Каким бы ни был Ваш возраст, выбор, сделанный Вами сейчас окажет решающее влияние на Ваше здоровье в будущем. "Гемафемин" не только подарит Вам несколько дополнительных лет молодости, но и поможет чувствовать себя хорошо, как никогда!

Закажите "Гемафемин" **по льготной цене ПРЯМО У ПРОИЗВОДИТЕЛЯ** по адресу:
Пантопроект, Фролов Н.А. 659300, Алтайский край, г. Бийск, ул. Л. Толстого, 150
Тел/факс: (3854) 32-68-28 (с 6 до 14 по моск. времени), Интернет-магазин: **www.pantoproject.ru**

Личный бланк заказа

ЗАКАЗЫВАЙТЕ У ПРОИЗВОДИТЕЛЯ!

ДА, я хочу заказать "ГЕМАФЕМИН", чтобы чувствовать себя молодой и привлекательной в любом возрасте!

Количество флаконов (40 капсул в каждом)- _____ по 220 руб.

Ф.И.О. (полностью) _____

_____

Индекс _____ **Адрес** _____

_____

Телефон _____

Внимание! Специальная цена действительна до 15 марта 2007 г. "Будуар", 02/2007

ОГРН ИП Фролов Н.А. № 304040428205031
Свид-во о гос. регистрации № 77.99.23.3.У.7446.7.05 от 6.07.2005

Противопоказания: индивидуальная непереносимость компонентов, беременность, кормление грудью.

Спрашивайте "Гемафемин" в аптеках Вашего города!

Алма-Ата, п. Боралдай (32752) 30-004, Барнаул (3852) 399-122,-909-505-8077, Биробиджан (42622) 41-436, Екатеринбург (343) 372-52-09,Кемерово (905) 960-2767, Новокузнецк (3843) 768-274 ,8-903-069-74-34, Новосибирск (383) 212-9014, Омск (3812) 384-483, Рязань (905) 694-4743,Самара (846) 269-1132, Сургут (902) 817-0948, Хасавюрт (872310) 40-76

УНИКАЛЬНАЯ ПРОДУКЦИЯ МАРАЛОВОДСТВА ГОРНОГО АЛТАЯ - ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ ВСЕЙ СЕМЬИ!

ОБРАЗОВАНИЕ С ДОСТАВКОЙ НА ДОМ

ЕВРОПЕЙСКАЯ ШКОЛА КОРРЕСПОНДЕНТСКОГО ОБУЧЕНИЯ

ЕШКО

Языковые курсы		Стоимость обуч. в мес. (руб.)	Срок обучения
Английский для начинающих*	CD	**270**	**x 20 мес.**
Немецкий для начинающих*	CD	**270**	**x 20 мес.**
Французский для начинающих*	CD	**270**	**x 20 мес.**
Итальянский для начинающих*	CD	**270**	**x 20 мес.**
Испанский для начинающих*	CD	**270**	**x 20 мес.**
Японский для начинающих*	CD	**270**	**x 20 мес.**
Китайский для начинающих *	CD	**270**	**x 20 мес.**
Арабский для начинающих*	новый	**270**	**x 20 мес.**
Английский для среднего уровня*	CD	290	x 20 мес.
Немецкий для среднего уровня*		290	x 20 мес.
Французский для среднего уровня*		290	x 20 мес.
Итальянский для среднего уровня*		290	x 16 мес.
Испанский для среднего уровня*	новый	290	x 20 мес.
Английский для высшего уровня*		290	x 16 мес.
Немецкий для высшего уровня*		290	x 16 мес.
Деловой английский*	CD	290	x 7 мес.
Деловой немецкий*	CD	290	x 7 мес.
Английский для детей		200	x 18 мес.
Английский для детей 2		200	x 18 мес.
Немецкий для детей		200	x 18 мес.
Бизнес-менеджмент			
Основы менеджмента*	МФЮА	330	x 12 мес.
Как начать собственное дело *		305	x 12 мес.
Законодательная азбука*		290	x 12 мес.
Коммерческий представитель*		305	x 12 мес.
Туристический бизнес*		305	x 16 мес.
Искусство эффективных продаж*		305	x 15 мес.
Менеджер по логистике	новый	305	x 15 мес.
Финансы и учет			
Основы бухгалтерского учета*	1С	315	x 12 мес.
Бухгалтерский учет на ПК*		330	x 12 мес.
Финансовый учет по международным стандартам		330	x 12 мес.
Маркетинг, реклама, PR			
Маркетинг*		305	x 12 мес.
Журналистика*		305	x 16 мес.
Менеджер по рекламе*		305	x 12 мес.
Менеджер по связям с общественностью (PR)*		345	x 12 мес.
Офис-менеджмент			
Секретарь-референт		290	x 12 мес.
Универсальная машинопись*		270	x 6 мес.
Офис-менеджер*		330	x 12 мес.
Менеджер по кадрам и зарплате*		330	x 12 мес.
Этикет, организация торжеств и деловых мероприятий*		290	x 16 мес.
Международное делопроизводство*		305	x 12 мес.
Компьютерные курсы			
Компьютерная азбука*		290	x 12 мес.
Операционная система Windows*		290	x 7 мес.
Редактор Word*		290	x 7 мес.
Электронные таблицы Excel*		290	x 7 мес.
Путеводитель по Internet*		290	x 4 мес.
Введение в программирование*		315	x 12 мес.
WEB-дизайн*		315	x 16 мес.
Компьютерная графика*	ECDL	315	x 16 мес.
Пользователь ПК по европейским стандартам (ECDL)*		330	x 12 мес.
Искусство и дизайн			
Дизайн интерьера*		335	x 16 мес.
Садово-парковый дизайн*		320	x 16 мес.
Конструирование и дизайн модной одежды*		305	x 12 мес.
Цветочный дизайн*		290	x 16 мес.
Курс кройки и шитья*		290	x 12 мес.
Искусство фотографии*		270	x 15 мес.
Рисование*		270	x 20 мес.
Искусство вязания*		290	x 12 мес.
Красота и здоровье			
Современная косметология	новый	315	x 12 мес.
Визаж и секреты красоты*		290	x 16 мес.
Парикмахерское искусство*		290	x 16 мес.
Педикюр и маникюр*		290	x 12 мес.
Секреты современной кухни*		270	x 12 мес.
Нетрадиционная медицина*		270	x 16 мес.
Йога*		270	x 16 мес.
Воспитание ребенка от 0 до 5 лет*		305	x 13 мес.
Фитнес и здоровье*		305	x 16 мес.
Курс массажа*		305	x 16 мес.
Психология и эзотерика			
Практическая психология*		335	x 30 мес.
Скоростное чтение и запоминание*		270	x 16 мес.
Курс астрологии*		270	x 12 мес.
Парапсихология*		270	x 20 мес.
Карты Таро*		270	x 20 мес.
Искусство фэн-шуй*	новый	280	x 20 мес.
Музыка и танец			
Учимся играть на гитаре*		290	x 12 мес.
Играем на клавишных инструментах*		290	x 12 мес.
Искусство современного танца*		290	x 16 мес.

Стать студентом очень просто: ТОЛЬКО ПОЗВОНИТЕ или пришлите заполненный купон!

БЕСПЛАТНЫЙ ЗВОНОК ПО РОССИИ

8-800-200-35-01

пн.– пт. 08:30 – 21:00, сб.– 08:30 – 17:00

www.escc.ru

info@escc.ru

В ЕШКО Вы сможете:

- учиться, невзирая на возраст и образование;
- выбрать подходящий темп обучения, время и место;
- посвящать занятиям всего 20 минут в день;
- иметь практические результаты уже после первого урока;
- заказать БЕСПЛАТНЫЙ пробный урок выбранного курса;
- рассчитывать на помощь личного преподавателя;
- оплачивать учебные материалы помесячно после их получения;
- получать дополнительные материалы: тесты, кассеты, CD;
- получать БЕСПЛАТНЫЙ журнал для студентов «Курьер ЕШКО»;
- получить ценное Свидетельство ЕШКО по окончании курса;
- продолжить обучение на льготных условиях в вузах-партнерах;
- участвовать в ежемесячном розыгрыше БЕСПЛАТНОГО обучения;
- участвовать в ежегодном розыгрыше СУПЕРПРИЗА.

ПРИЗОВОЙ КУПОН-ЗАЯВКА 5063

Для языковых курсов, отмеченных знаком CD, я выбираю аудиоматериалы, записанные на:

☐ аудиокассетах ☐ компакт-дисках

☐ Я хочу сразу записаться на выбранный курс. Обязуюсь ежемесячно вносить плату за обучение согласно выставленным счетам.

☐ Я хочу приобрести полный комплект учебных материалов выбранного курса со скидкой 15% и получить подарки. Обязуюсь оплатить всю стоимость сразу при получении в почтовом отделении. Оплата полного комплекта производится наложенным платежом.

☐ Я хочу получить БЕСПЛАТНО ПРОБНЫЙ УРОК и подробную информацию о выбранном курсе и условиях обучения.

Я даю согласие на хранение, обработку и использование моих персональных данных Европейской школой корреспондентского обучения.

Название курса

Индекс

Город (поселок)

Область

Код города и телефон

Улица

№ дома и квартиры

Фамилия, имя, отчество

Дата рождения

Дата

Подпись

Выгодное предложение!

При покупке полного курса Вы получите скидку 15% + подарки: красочную суперобложку для учебников, футляр для кассет/CD, фирменный пакет и освобождение от уплаты регистрационного взноса.

Наш адрес: Россия, 308000, Белгород, а/я 80, ЕШКО

Украина: в/я 248, Харьков, 61022 Беларусь: 220050, Минск, в/я 148 Казахстан: 050000, Алматы, в/я 221

Покупка полного комплекта учебных материалов возможна только для курсов, отмеченных звездочкой*. Цена языковых курсов не включает стоимость аудиоматериалов, записанных на аудиокассетах или компакт-дисках (20 руб. в месяц). При поступлении в ЕШКО взимается единоразовый регистрационный взнос (140 руб.). Оплата производится на основании счета Школы. В счет включается стоимость обработки корреспонденции и пересылки материалов по почте. Лицензия №132978 выдана управлением образования и науки администрации Белгородской области. ОГРН 1023100003013. Подробная информация о розыгрышах призов в информационной службе ЕШКО по телефону (4722) 35-35-01.

Нет целлюлиту!

ХИТ!

Быстрое и эффективное избавление от целлюлита и лишнего веса!

Уникальные Антицеллюлитные брюки сделаны из уникального трехслойного материала, который позволяет не только эффективно бороться с избыточным весом и целлюлитом, но также оказывает лечебно- профилактическое воздействие при варикозном расширении вен.

Наружный слой на основе лайкры обеспечивает комфорт и превосходный внешний вид брюк, **средний** (из air-neoprene) создает эффект «сауны», вследствие которого кожа разогревается, внутриклеточный обмен усиливается, происходит выделение лишней жидкости и токсинов.

Внутренний слой, прилегающий к коже, изготовлен из 100% хлопка, не вызывает раздражения и обеспечивает максимальный комфорт. Уникальность данного материала в том, что air-neoprene имеет сетчатую структуру, благодаря чему обеспечивает постоянный микромассаж кожи, при этом не препятствует проникновению воздуха, кожа дышит.Использование антицеллюлитных брюк Жезанн воздействует на причины возникновения целлюлита (плохая циркуляция, нарушение обмена веществ, застой жидкости).Результат сжигание жиров, восстановление эластичности и упругости кожи.

Внешний слой - лайкра *
AIR-неопрен сетчатая структура *
Внутренний слой 100% хлопок - не вызывает раздражений
Производитель Испания-Франция

Разм.	талия	бедра
XXS	63-65	86-94
XS	66-69	94-101
S	70-74	102-110
M	75-78	111-115
L	79-83	116-120
XL	84-89	121-127
XXL	90-94	128-135

Ношение брюк в течение 2-х часов ежедневно позволит Вам достичь через несколько недель уменьшения избыточных жировых отложений на животе, бедрах, ногах.

Благодаря изысканному внешнему виду Вы можете использовать брюки не только во время занятий спортом, но и в поездках, прогулках и путешествиях.

Брюки 1990 руб., бриджи 1490 руб., шорты 1190 руб.

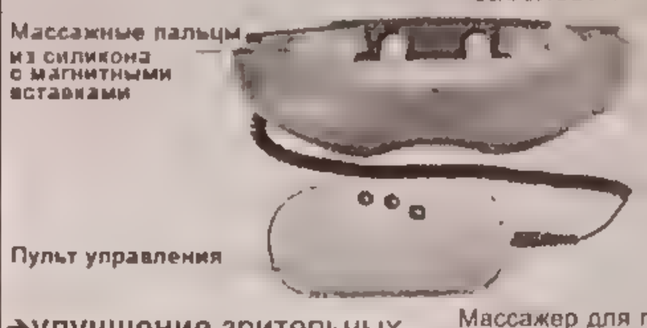
Магнитно-акупунктурный массажер для глаз «Здоровые глаза»

- **Много читаете?**
- **Работаете на компьютере?**
- **Болят и устают глаза?**
- **Мучает близорукость?**
- **Последние разработки ученых уже 2007 года!**

Подходит для всей семьи

→**профилактика** и лечение близорукости
→**уменьшение** напряжения глаз после работы на компьютере и чтения
→**уменьшение** морщин и симптомов стресса и усталости (круги и мешки под глазами)

Магнитное поле при воздействии на акупунктурные точки может активировать обмен в тканях,усиливать кровоток, оксигенацию и питание тканей и органов. Эффекты, возникающие под действием магнитного поля, достаточно широко используются для лечения различных заболеваний.



→**улучшение** зрительных функций
→**нормализация** сна,борьба с бессоницей
→**улучшение** памяти,снятие головной боли

Массажер для глаз был разработан на основе новейших исследований в области магнетизма и акупунктурной теории, пришедшей к нам из традиционной китайской медицины. Воздействие обеспечивает нормализацию функций органа зрения, а также стимулирует внутреннюю энергию Qi.

1 шт.-1890 руб., 2 шт.-1490 руб. за шт.

Проконсультироваться со специалистом и сделать заказ можно по телефону
(843) 527-00-40 (Круглосуточно).
www.postmarket.org. Почта 420044, г.Казань, А/я 101, отдел 8.
Сертифицировано. Конфиденциально. Стоимость товара указана без оплаты почтовых сборов.

POST MARKET

всех бытовых и житейских проблем лежит на ваших плечах.

Чего ему может не хватать. Скорее всего, самостоятельности и чувства самоуважения. Ведь вы не только берёте на себя груз ответственности, но и контролируете каждый шаг своего мужчины. И вполне естественно, что время от времени у него может просыпаться желание вырваться на свободу из-под вашего бдительного ока.

Совет. *Никто не спорит, о муже нужно заботиться, но вряд ли стоит нянчиться с ним, как с младенцем. К тому же не стоит забывать о том, что неусыпная опека и контроль являются быстрым и верным способом разрушения важной составляющей семейной жизни – ваши интимные отношения. Поэтому выходите из роли «мамочки», позволяя мужу принимать решения и действовать самостоятельно. Не волнуйтесь, он справится. Особенно если вы разок-другой придадите ему решительности своей мнимой бездеятельностью и беспомощностью.*

ВЫ НАБРАЛИ БОЛЬШЕ ☆

Что вы даёте своему мужчине. Вы не просто жена, но и возлюбленная. Рядом с вами он чувствует свою мужскую привлекательность и состоятельность.

Чего ему может не хватать. Конечно, гармоничная интимная жизнь – одна из важных составляющих счастливого брака, но далеко не единственная. У вашего мужчины, как у каждого человека, бывают проблемы, которыми ему необходимо поделиться с близким человеком. Но в вашем случае он вынужден играть роль эдакого супермена, а это утомляет.

Совет. *Постарайтесь стать ближе своему мужчине не только физически, но и эмоционально и интеллектуально. Чаще интересуйтесь тем, что происходит в его жизни. Пусть он знает, что вы его не только слушаете, но и слышите. И, конечно, не забывайте делиться своими собственными мыслями и переживаниями.*

ВЫ НАБРАЛИ БОЛЬШЕ ▲

Что вы даёте своему мужчине. Возможность чувствовать собственную значимость и исключительность, ведь вы не просто считаете, что на всём белом свете не сыскать мужчины лучше вашего любимого, но и постоянно ему об этом напоминаете.

Чего ему может не хватать. Вполне возможно, он всё чаще начинает тосковать по свободным временам, ведь вы хотите проводить с любимым 24 часа в сутки. К тому же ему может недоставать остроты ощущений, ведь он уверен, что вы принадлежите ему целиком и полностью.

Совет. *Стремясь без остатка раствориться в объекте своей любви, вы теряете свою индивидуальность. Куда разумнее и полезнее для ваших отношений уделять себе чуть больше внимания. Постарайтесь сделать свою жизнь увлекательной и насыщенной: например, вспомните о забытом хобби или запишитесь на какие-нибудь курсы.*

Спроси совета у Луны, или Сам себе астролог

Чтобы приподнять завесу будущего, мы, как правило, сверяемся с астрологическим прогнозом. Однако узнать, как сложится для нас тот или иной год, можно, обратившись за помощью к верной спутнице ночи, таинственной и могущественной Луне, которая оказывает на нас несомненное влияние. Для этого загляните в лунный календарь 2007 года и посмотрите, на какую фазу пришёлся ваш очередной день рождения

ЕСЛИ ВАШ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ В ЭТОМ ГОДУ ПРИШЁЛСЯ НА ФАЗУ НОВОЛУНИЯ, то может показаться, что в вашей жизни наступил застой. Не расстраивайтесь: время перемен обязательно наступит, а для этого надо подготовить почву. Наметьте реальные позитивные цели и начинайте потихоньку продвигаться вперёд. Если вы пришли к выводу, что вам надо сменить работу, начинайте собирать необходимую информацию, запишитесь на курсы. Если вас не устраивает личная жизнь, определите сначала, какого человека вы хотели бы видеть рядом с собой, где могла бы произойти желаемая встреча. Чем конкретнее и ярче будут ваши размышления, тем быстрее это произойдёт в реальности.

ЕСЛИ ВАШ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ПРИШЁЛСЯ НА ФАЗУ РАСТУЩЕЙ ЛУНЫ, считайте, что вам повезло. Есть шанс открыть новую страницу своей жизни. По всем законам астрологии любой вашей деятельности в течение этого года будет сопутствовать удача. Ведь растущая Луна наполняет нас энергией, вдохновляет на осуществление намеченных планов, создание новых проектов.

Перспективы превосходные: вас может ожидать продвижение по служебной лестнице, повышение зарплаты или увеличение доходов благодаря иным источникам. Если назрело желание, можно смело поменять место работы. Знакомства с деловыми партнёрами в период растущей Луны обещают быть долгими и плодотворными. В личной жизни возможны благоприятные перемены. Брак, заключённый в течение этого года, обещает быть удачным и стабильным.

ЕСЛИ ВАШ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ПРИШЁЛСЯ НА ФАЗУ ПОЛНОЛУНИЯ, то энергия будет бить из вас ключом. Особенно благоприятен этот период для людей творческих профессий, ведь он способствует обострению интуиции и творческой активности. К сожалению, наряду с этим, велика опасность эмоциональных срывов, принятия необдуманных решений, а также финансовых рисков. Поэтому этот год должен пройти для вас под девизом: «Семь раз отмерь, один раз отрежь». Такой подход убережёт от ненужных конфликтов, которые, кстати, могут привести к разрыву. Это касается как профессиональной сферы, так и семейной жизни.

ЕСЛИ ВАШ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ В ЭТОМ ГОДУ ПРИШЁЛСЯ НА ФАЗУ УБЫВАЮЩЕЙ ЛУНЫ, постарайтесь не принимать резких кардинальных решений, поскольку упрямая Луна всё равно заставит вас повернуть в прежнее русло. Зато этот период благоприятен для того, чтобы упрочить своё положение на нынешнем месте работы, повысить авторитет, а также укрепить дружеские и деловые связи и, наконец, заслужить признание за свои заслуги, которые, возможно, так долго и незаслуженно не замечали. В личной жизни ситуация будет стабильной.

Смысла в жизни не вижу...

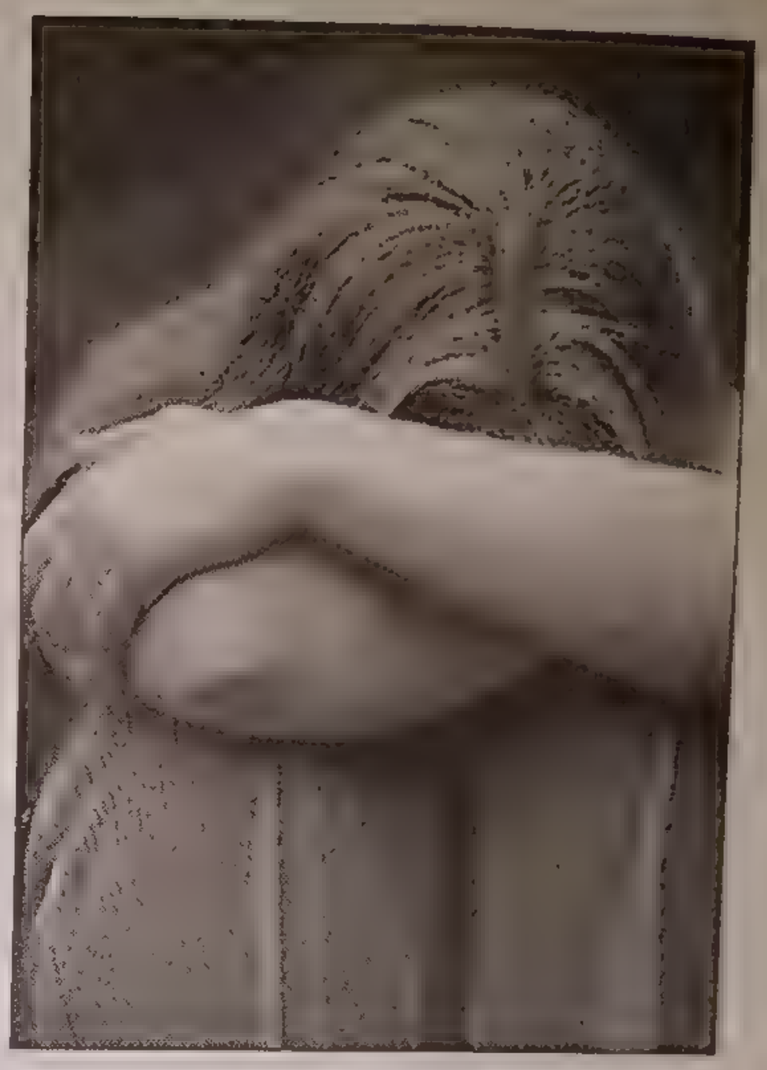
Родилась я и росла обычным ребёнком в большом городе, общаясь исключительно с девочками. И только год назад переехала вместе с матерью к родственникам отца (который оставил нас больше 20 лет назад) в небольшой городок. Так сложились у неё обстоятельства.

Мама с детства постаралась так меня воспитать, чтобы я переняла её взгляды на мужчин. Мне много раз объясняли, как сложно воспитывать ребёнка одной, что приходится многого лишать себя для этого, как много мне дали и т. д. Внушали, что секс - это грязь, пошлость, гадость, жизнь по-собачьи... При этом сама мама разборчива, но очень даже не против отношений с мужчинами. А у меня лет в 15 появилось стойкое чувство вины и не оставляет до сих пор.

Сейчас мне 29 лет, уже получила высшее образование, работаю и занимаюсь домашними делами. Исключение составляет личная жизнь: её не было и нет. Человек я общительный, но чувствую себя очень несчастной и одинокой. Подруг всегда было много, да и работаю в женском коллективе. А вот романов никогда не было, хотя я симпатичная и на меня обращают внимание мужчины. Ещё никогда не занималась любовью. Сама не пойму, как отношусь к мужчинам. В глубине души хочу отношений, семью, но внешне всё противоположно, потому что постоянно говорю об этом в отрицательном контексте: «Не хочу... мне не надо... я им не верю... я не такая... я знаю, что будет, если...» Это мне мешает жить, сковывает по рукам и ногам. Чем старше становлюсь, тем тяжелее. Я не хочу замуж, может, согласилась бы жить гражданским браком, но знаю, что «домашние» будут осуждать. Однажды вслух высказала такую идею, а мать прокомментировала так: «Что, по правильному тебе не подходит, кобеля захотела? Либо брак, либо никак. Ты девочка и не должна позорить семью».

Вторая моя проблема - отношение к детям. Появилось чувство ненависти к ним, терпеть не могу и вижу какими-то чудовищами и уродами. Думаю, если у меня будут дети, то они отравят мне существование и всю оставшуюся жизнь. Я не психолог, но понимаю, откуда это взялось (хотя меня очень любили и любят дома).

Не могу рассказать об этом никому из подруг: не поймут, посмеются. Дома на такие темы вообще не говорят (даже о любви, и слова «влюбиться» в лексиконе нет), да к тому же поощряют моё нежелание иметь детей. А на хорошего психолога нет ни средств, ни смелости.



Очень вас прошу, помогите мне, подскажите, как жить, что делать, в чём я не права и в чём права? Ведь я ещё молодая, а цели и смысла в жизни не вижу.

Без подписи

Комментарий психолога

Думаю, что понимаю состояние боли и отчаяния, которые вы испытываете. Тоска в настоящем и страх одиночества, которые вы себе пророчите, кажется, так сильны, что мешают по-настоящему заглянуть в себя, обнаружить и осознать реальные чувства и подлинные желания, чтобы отделить их от тех чувств и желаний, которые кажутся своими, но, похоже, таковыми не являются.

Наш эксперт – Леонид Доконт, психолог

Давайте вместе порассуждаем над следующими фрагментами вашего письма. Вначале вы пишете: «... год назад переехали вместе с матерью... так сложились у неё обстоятельства...» Заметьте, вы пишете не «у нас», не «у меня», а «у неё». Как будто само собой разумеется, что 28-летняя дочь должна переезжать в другой город, если у её матери как-то там складываются обстоятельства. Похоже, вы не допускаете и мысли, что может быть иначе. Впечатление, что вы с мамой - одно целое, а не две отдельные личности. Это подтверждает и спутанность ваших мыслей и желаний: «Сама не пойму, как отношусь к мужчинам. В глубине души хочу отношений, но внешне всё противоположно...» и т. д. Очень похоже на то, что вам трудно понять и определить, где же ваши собственные мысли, чувства, желания, а где мамины. Ведь так?

Могу предположить, что происхождение такого психологического симбиоза уходит корнями в ваше детство и замешано на чувстве вины. Вы сами пишете: «Мама с детства постаралась так меня воспитать, чтобы я переняла её взгляды на мужчин. Мне много объясняли, как сложно воспитывать ребёнка одной, что приходится многого лишать себя для этого...» Трудно судить, с какой именно целью мама вам это говорила. Возможно, желая от чего-то уберечь, а может, искала поддержки или благодарности, но похоже, что в вашем детском сознании эти слова отпечатались, как сильное чувство вины перед мамой. А поскольку это чувство переживать тяжело, а то и просто невыносимо, то желание от него освободиться часто ведёт к стремлению осознанно или неосознанно угождать во всём тому, перед кем эту вину испытываешь. Похоже на то, что вы «научились угождать» своей маме, вероятно, сами этого не осознавая. А как можно угодить лучше, чем думать похожими мыслями, совершать ожидаемые поступки, переживать схожие чувства, подавляя собственные? Вот и получается, что вы психологически «срослись» с мамой, в вас как будто живут два разных человека. Они конфликтуют, при этом победу чаще всего одерживает тот, который отражает мамину позицию, поскольку вы начинаете испытывать вину, когда другой хочет поступить по-своему. Но действительно ли вы виноваты? В чём именно? Даже если мама чем-то жертвовала и чего-то лишалась порой и ради вас, то разве это не было её собственным выбором, собственным решением? Ведь вы были всего лишь ребёнком, а значит, лишены возможности влиять на решение взрослого человека. Поэтому и не можете нести за это ответственность. Ваша мама сама определяла свою судьбу. А вот за свою судьбу отвечаете только вы перед со-

бой. И это означает, что если вы, например, решите жить гражданским браком, то это только ваше личное дело, и ничьё больше. А мнение других людей, даже самых близких – не более чем их субъективный взгляд на ситуацию.

Понятно ваше беспокойство по поводу отношения к детям. Вы, на мой взгляд, очень точно чувствуете и понимаете, «откуда это взялось». Но, думаю, одного понимания может быть недостаточно для изменения ситуации. Считаю, что нужна серьёзная работа психолога. Что же касается средств, то, полагаю, что затраты на услуги даже дорогостоящего психолога не могут идти ни в какое сравнение с той ценой, которую вы платите, переживая душевные муки и страдания. А решать только вам.

МНЕНИЯ ЧИТАТЕЛЕЙ

Ольга Г.

Самое главное, с чего бы я посоветовала вам начать, – это простить свою мать. Да, и не просто простить, а переоценить отношения с ней. Моя мать тоже не была идеалом для подражания, но я вовремя сумела её простить, и теперь у нас нормальные отношения, хотя я и не разделяю многих её взглядов на жизнь.

Ваша мать вырастила вас одна, но ведь сами вы в глубине души хотите семью, так взращивайте в себе это желание. Раз и навсегда решите для себя: «Да, я хочу семью!» Поверьте, наши мысли материальны, Вселенная отзовётся на ваш зов, нужно просто очень захотеть. У вас даже взгляд поменяется, и мужчины будут это замечать, в ваших глазах они будут читать: «Я готова быть женой и матерью», а не «Отойди от меня, мне хорошо одной».

Только после проделанной работы над собой можно будет приступать к новому этапу: поиску мужчины. Возможно, вы встретитесь на улице, у друзей или по переписке. Ждите любовь, а когда она придёт, поверьте, все ваши страхи относительно детей пройдут. От любимого человека вы непременно захотите детей, и, конечно же, будете их любить. Желаю вам удачи, счастья, а главное - обретения себя.

Наталья

После прочтения вашего письма на меня нахлынуло чувство негодования. Поражает поведение вашей мамы, которая ведёт себя очень странно, и, кажется, совсем не хочет счастья дочери. Но ведь вы уже состоявшаяся личность, не нужно во всём слушаться родителей. Вы молоды, привлекательны. Не бойтесь мужчин, идите навстречу своему счастью! А если что-то не получится с одним, уверяю вас, осуществится с другим. Ведь, согласитесь, в глубине души вам хочется полюбить, не стыдитесь этого! А насчёт детей вы не правы. Девять месяцев назад я родила дочку и не могу налюбоваться на неё до сих пор. Поверьте, когда вы родите ребёнка, появятся те же чувства. Это просто нужно испытать самой. Успехов вам!

Лариса Б., г. Красноярск

Ваше письмо читали вместе с мамой, и два разных поколения пришли к одному выводу: ваша мать эгоистка. Да, родила вас, да, вырастила одна, да, было тяжело, но вы в этом абсолютно не виноваты. А потому должны идти своим путём, не оглядываясь на её мнение. Найдите в себе силы избавиться от этой зависимости, позвольте себе быть самой собой, пока не поздно. Делайте то, чего хотите в глубине души, ведь это ваши искренние желания. Вы хороший, добрый, умный человек, и, я надеюсь, все у вас получится.

Что касается детей. Вы видите их чудовищами, вероятно, потому, что таким образом психологически защищаетесь: «Если я не могу иметь отношений с мужчиной, то зачем уж мне мечтать о детях». Вам проще видеть их обузой. Поэтому, думаю, после разрешения проблемы общения с мужчинами отношение к детям изменится само собой.

P. S. Если хотите, напишите мне, адрес в редакции.

Мария, по электронной почте

Скорее всего, все проблемы оттого, что ты не видела полноценных отношений мамы с отцом, как пример отношений между мужчиной и женщиной, поэтому имеешь о них слабое представление. Поверь, все у тебя в жизни будет хорошо! Только не надо ко всему относиться чересчур серьёзно. Заведи роман с мужчиной и сама реши: подходит он тебе или нет. А если не хочешь пока иметь детей, так и не надо. Я не про аборт! Беременность в наше время можно планировать, существует масса способов предохранения.

Приглашаем к обсуждению

Мне было 18 лет, ему 24. За год дружбы до свадьбы я не видела ничего, что делают влюблённые в период ухаживания: ни пылких признаний, ни букетов цветов, ни обожающих взглядов. Он говорил: «Люблю», но это было как-то сухо, без эмоций. Раз подарил колечко золотое. Я же его обожала, принимала эти знаки внимания за самое большое счастье.

Мы стали жить с моей бабушкой в её двухкомнатной квартире, но через два месяца она уехала жить к моим родителям, оставив жильё нам. Через два года я забеременела. Влад вроде был рад, хотя воспринял новость как должное: у всех его друзей были дети, ну и у него появится. Я же ждала лялечку, читала своему животику сказки, следила за питанием. Когда лежала на сохранении, Влад привозил витамины (потому что так надо), а я вечерами плакала от его сухости. Ведь с другими мужья долго «ворковали», гладили животики, интересовались, что хотела бы съесть.

Родилась красивая здоровая дочка. Влад приехал, отдал мне букет, забрал белый «свёрток», и мы поехали домой. Вечером друзья, родные отмечали рождение дочки. А о том, кто её родил, даже не вспомнили. За столом звучали тосты «за молодого папашу». Было очень обидно. Первое время Влад вставал к дочке. А через два месяца заявил, что после бессонных ночей не может работать, поэтому все заботы о дочке легли на меня. И я взяла этот груз (очень дорогой мне) на себя.

Влад приходил поздно, ужинал и ложился спать, уходил рано. Я сильно уставала. Хотелось тепла, ласки, участия, но он не вникал в мои проблемы. Муж устроился в фирму и стал нормально получать. Был достаток. Но я перестала видеть его дома. Он чаще приходил домой выпивши. Из нашей жизни стал исчезать секс (был два раза в месяц, и то по моей инициативе). На мои вопросы он отвечал, что работа – прежде всего, так как сам любит хорошо поесть и одеться. А мне хочется отношений, чтобы после работы муж не сидел в кафе с братом, не пил коньяк, а ехал домой к нам с дочкой. Чтоб она видела, что нужна папе. А получается, от нас откупаются деньгами. Сыты, одеты и отстаньте. Но есть же в жизни и другие ценности: забота, любовь, чуткость. Этого не хватает. Знаю одно: если мне встретится другой человек, пусть беднее, но с доброй душой, который будет любить детей, то уйду от мужа. Лучше буду есть хлеб и пить воду, зато засыпать в объятиях любимого, видеть его желания и ласку. Подскажите, как дальше жить, ведь мне только 24 года, а на душе только тоска.

Лада, Красноярский край

Ау, принц!

«А всё твои комплексы, отсюда и результат! Вернее, его отсутствие. Ноль результата! – грызла себя Лида по пути в агентство. – Современная женщина раскована и вальяжна, она может позволить себе всё. И тут же простить. И тут же забыть. Потому что свободна от предрассудков и всяких там угрызений совести...» Мысли зафиксировали слово «свободна», Лида поймала это слово и усмехнулась.

– В конце концов на войне все средства хороши! – громко сказала она себе и рывком открыла дверь своей последней надежды.

Она объявила войну одиночеству, тому самому, что и подразумевается под этим сладким словом «свобода».

Надоело! Объелась свободой. Зачем свобода женщине? Вчера так не хотелось уходить от Ольги! Сумасшедший дом! Телевизор орёт на всю квартиру. Толик смотрит футбол. Ольга варит борщ на завтра, на ходу хватая куски: «Есть хочу, сил нет! На работе сегодня даже перекусить не успела». Из туалета зовёт Ванюшка: «Мама, я всё!» Ольга летит в туалет, по пути заглядывая в комнату к мужу: «Толик, машинка выключилась, вытащи бельё!», возвращается к борщу – капуста переварилась. Ольга на взводе. Вдруг вспоминает, что старший, Павлик, до сих пор где-то шляется. Звонит ему на сотовый: «Посмотри на часы! – истерит подруга. – Уроки когда будешь делать?!»

«Ничего себе – семейное гнёздышко!», - всегда думала Лида, наблюдая замотанную Ольгину жизнь. А подруге говорила:

– Слушай, я бы их всех перебила.

– Правильно, Лидка, – почему-то довольная хохотала Ольга. – Танцуй, пока молодая!

Да уж! Только вот танцевать не с кем. И молодость вроде как на исходе: через пару лет сороковник. Бабий век.

Сказал бы ей кто ещё лет пять назад, что станет завидовать замужним подругам! «Мой принц ещё скачет!», – гордо заявляла она всегда, а девчонки «подбадривали»: «Ага, конь ногу сломал, в гипсе лежит». Обстоятельная Надежда при этом подытоживала:

– Девочки, запомните: принцы на земле не водятся.

– Как не водятся? – округляла глаза Ирка. – А мы за кем замужем?

Потом девчонки озорно переглядывались и разражались заливистым смехом...

Это у Ирки-то принц?! Ни одну юбку не пропустит. А с ней: «Лапусик мой, моя жена лучшая»... Гвоздики ей зимой за пазухой таскает. Лицемер несчастный! А Ирка светится!

Ольгиного вообще не поднять с дивана, сама жалуется – всё покрывало протёр. Хотя нет, в прошлом году подскочил, как ужаленный, когда Ольга на операцию легла. Все лекарства достал, ночевал возле её постели. И дети при этом были присмотрены и накормлены. Ольга для порядка пилит его.

У обстоятельной Надежды и муж такой же обстоятельный да рассудительный. Прямо тошнит от этой правильности: всё-то у них по полочкам, всё поранжиру... Скукота, а не жизнь.

«Знали бы мои девочки, что я пришла искать мужа», – подумала Лида, перебирая фотографии претендентов. Мондраж прошёл. Она уже была той самой, которая тут же всё себе простит и тут же забудет любую свою оплошность. Отобрала трёх «принцев» и небрежно бросила их на стол «свахе».

...О, Боже, до чего же мужчины любят говорить! Причём на самые неинтересные темы. И никто из троих избранников не остановился, не посмотрел в глаза в упор и не спросил проникновенно, прижав её озябшие руки к своей груди: «А как вы, Лидия? Что у вас на душе?»

Раньше она бесцеремонно прерывала этот поток красноречия и всё как-то само собой перетекало в нужное ей направление. Теперь же молча брела по аллейке парка, ограничиваясь междометиями. Очень хотелось домой. «Навыки совсем утрачены», - думала потом лёжа перед телевизором.

...Алексей Тихонович был немногословен, интересовался внутренним миром и пригласил в ресторан. Это уже кое-что... Только вот где он откопал эту вязаную кофту? В каком сундуке? Да ещё галстук повесил на шею! Зачем тогда она так разрядилась? Даже неловко. Ладно-ладно, не будем придираться, будь проще, будь раскованней. Сейчас свобода стилей, свобода отношений... Она чуть было не подняла первый тост за эту пресловутую свободу.

Вечер удался.

Учтивый начитанный кавалер знал меру во всём, и она уже почти простила ему нелепый прикид и даже позволила остаться. Однако в постели Алексей Тихонович оказался ещё учтивее, чем в ресторане. Это разочаровало.

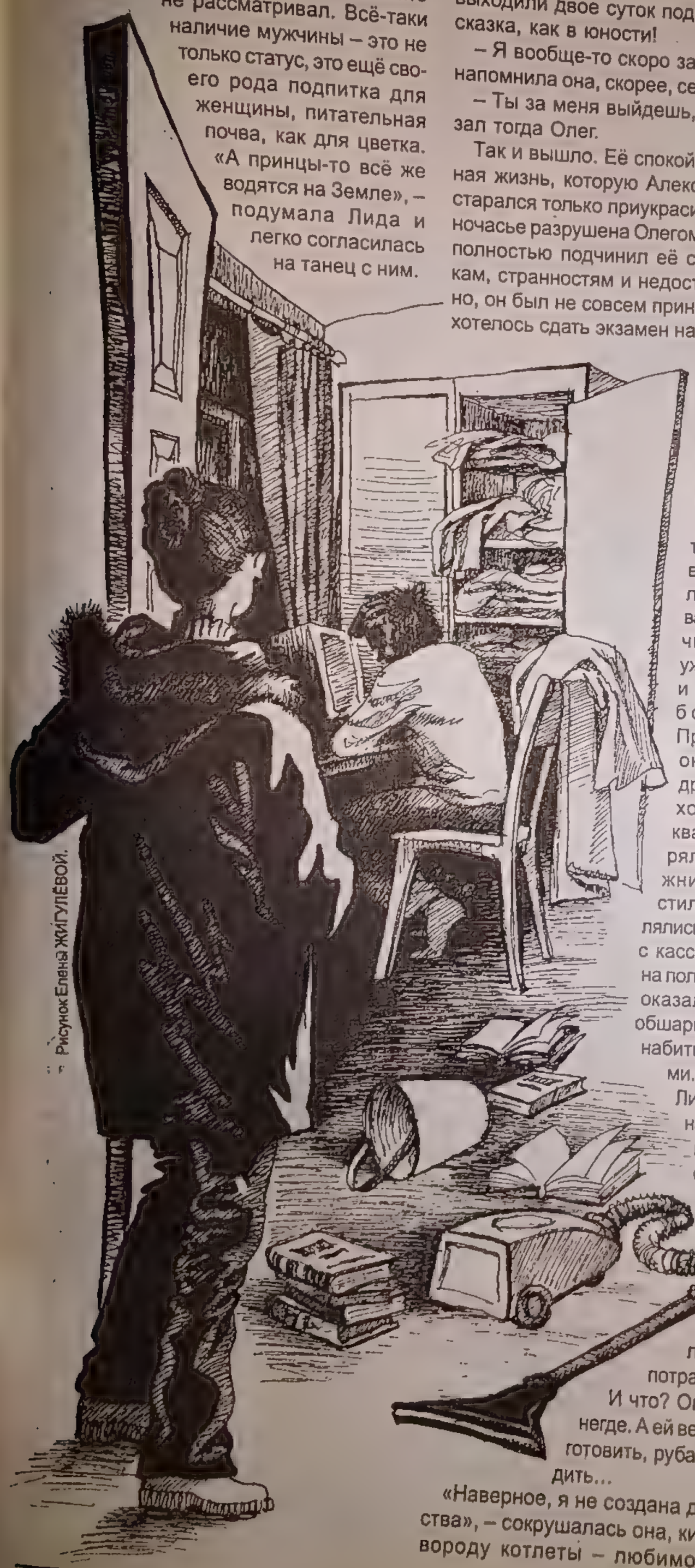
Помнится на третьем курсе её так добивался Валерка Найдёнов, что когда она, наконец, сдалась, Валерка растерялся и не справился с поставленной задачей. Она его срочно запрезирала и с тех пор обходила стороной. Теперь нельзя позволить себе такую роскошь. Где вы, где вы, мои некогда забракованные кавалеры. Как была опрометчива! Потому что не знала, что с годами цены на вас всё растут и растут.

Любви все возрасты покорны. Чем старше, тем покорнее. Лида это на себе испытала. Старалась гасить раздражение. Когда Алексей Тихонович услужливо подносил тапочки и, расстегивая молнию на сапогах, сладко ворковал: «А ужин уже готов, всё горяченькое...» Потом они садились у телевизора, разгадывали кроссворды, ели шоколадку... Всё так мирно и уютненько, так спокойно и умиротворённо. Если бы не одно неудобство – общая постель. Ей так не хотелось делить её с Алексеем Тихоновичем!

А сваха из агентства радостно трещала в телефонную трубку: «Когда же свадьба? Не забудьте пригласить!» Жених составлял список гостей. Такой заботливый, такой нежный... Она и гардероб ему сменила, и кофту вязаную давно на помойку выбросила, а вот со свадьбой всё тянула.

И не напрасно. Потому что именно к тому моменту выздоровел белый конь её долгожданного принца. Тот резво вскочил на него и прискакал, наконец, за ней, своей единственной, прямо в

ресторан, где они с Алексеем Тихоновичем отмечали дату своего знакомства. Давно уже так нагло и открыто её никто не рассматривал. Всё-таки наличие мужчины – это не только статус, это ещё своего рода подпитка для женщины, питательная почва, как для цветка. «А принцы-то всё же водятся на Земле», – подумала Лида и легко согласилась на танец с ним.



Она не помнит, как оказалась в чужой квартире, из которой они с Олегом не выходили двое суток подряд. Это была сказка, как в юности!

– Я вообще-то скоро замуж выхожу, – напомнила она, скорее, себе, чем Олегу.

– Ты за меня выйдешь, – твёрдо сказал тогда Олег.

Так и вышло. Её спокойная размеренная жизнь, которую Алексей Тихонович старался только приукрасить, была в одночасье разрушена Олегом. Казалось, он полностью подчинил её своим привычкам, странностям и недостаткам. Конечно, он был не совсем принцем, но ей так хотелось сдать экзамен на звание жены! И она решила, что основа в нём всё-таки есть. А в остальном сумеет перевоспитать.

В доме застучал молоток, в кухне появились полочки, в ванной – шкафчики. Краны уже не капали, и розетки не болтались. Правда, порой он жутко раздражал. С приходом Олега квартира потеряла свой прежний лоск и стиль. Книги валялись вперемешку с кассетами прямо на полу, в прихожей оказался какой-то обшарпанный стол, набитый железяками. Только вчера Лида убралась на балконе: отвёрточки – к отвёрточкам, молоточки – к молоточкам, гвоздики все рассортировала. Выходной потратила на это. И что? Опять ступить негде. А ей ведь ещё ужин готовить, рубашки его гладить...

«Наверное, я не создана для замужества», – сокрушалась она, кидая на сковороду котлеты – любимое кушанье мужа. – Хотя вот с Алексеем Тихоновичем, может, у нас и получилось бы. Как у нас уютненько было, какие вечера романтические! По-моему, он не храпел во сне. И компьютер ему «до фонаря».

Тут Лида вспомнила, что Надежда недавно видела Алексея Тихоновича с женщиной. «Такая миленькая, – восторгалась Надя. – А он так пылко смотрел на неё и всё шарфик её поправлял, укутывал, чтоб не простыла...»

Ох стерва же всё-таки эта Надька!

Олег пришёл с работы, ввалился в кухню прямо в куртке, сгрёб её в охапку и стал целовать.

– Для порядка можно было бы куртку в прихожей оставить. Да и руки по пути помыть, – мягко оттолкнула его Лида.

– Да пошла ты со своим порядком! – огрызнулся Олег, пнул табуретку и скрылся за дверью.

Со временем подобные стычки участились. Олег не понимал и не принимал её образ жизни.

– Он меня не уважает, – жаловалась она подругам. – Скоро год как живём, а он и не собирается меняться. Сколько раз говорила, что существует полотенце только для лица и полотенце только для рук! Ну неужели это так трудно запомнить?!

– Ты замуж выходила, чтоб жизнь улучшить, что ли? Или чтоб любимый человек был рядом? – насмешливо спросила Ольга.

– Ой, девочки, я даже не думала, что быть женой – это так трудно. Это такая работа, девочки!

...После очередной ссоры с мужем она возвращалась от подруг промозглым мартовским вечером. Окна её квартиры почему-то не светились призывно. Она включила свет, прошла на кухню и увидела на столе записку: «Я ушёл, потому что боюсь тебя. Не ищи меня больше».

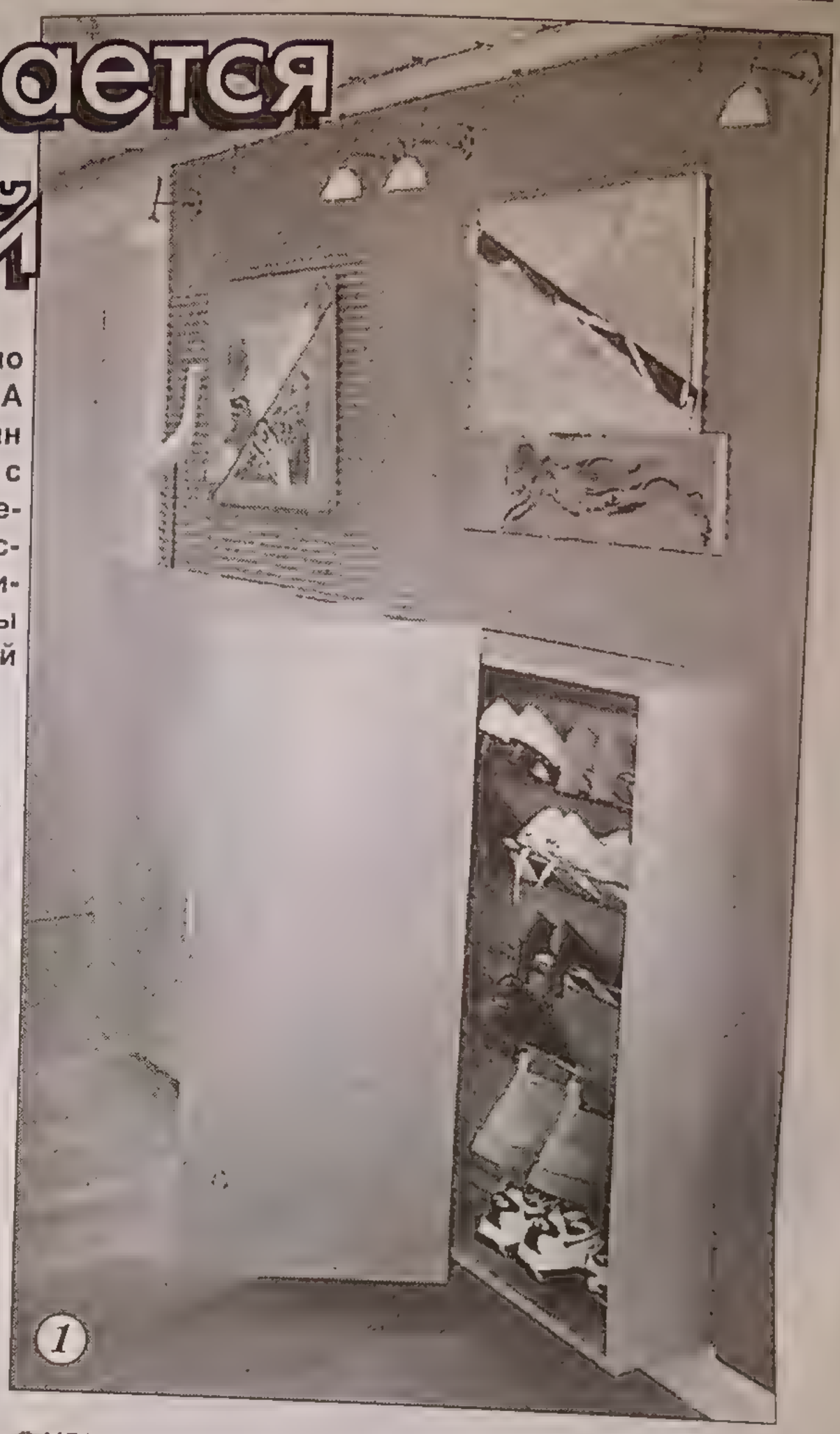
Лида подошла к окну, прижалась лбом к холодному стеклу и заплакала. По ту сторону окна шуршал мокрый снег и крупными каплями стекал по стеклу. Лидины слёзы стекали по щекам, подбородку и капали на герань, посаженную когда-то заботливым Алексеем Тихоновичем. Лида долго смотрела на жёлтые расплывчатые огоньки своего города, слушала, как потихоньку затихает это огромное чудовище, в котором затерялся один единственный человек. А может, он живёт совсем и не в нашем городе? Ау, принц! Где ты?

Ангелина ХОН

Рисунок Елены ЖИГУЛЁВОЙ.

Дом начинается с прихожей

При создании интерьера квартиры обычно меньше всего внимания уделяют прихожей. А ведь именно продуманный до мелочей дизайн этой комнаты позволяет, что называется, с порога забыть обо всех проблемах прошедшего дня. Кроме того, именно по прихожей у гостей создаётся первое впечатление о квартире. Так что стоит позаботиться о том, чтобы сделать прихожую максимально комфортной и красивой


1

ПРИХОЖАЯ-ТАМБУР

Для её обустройства нужно придерживаться нескольких простых правил: в отделке стен и потолка следует отдать предпочтение светлым и пастельным тонам. Именно они зрительно расширяют тесное помещение, делая его как бы просторнее. Избегать большого количества декора, мелких деталей и предметов; мебель должна быть неглубокой и без выступающей фурнитуры; отдавайте предпочтение небольшим оригинальным вешалкам и полочкам. Предлагаемый **шкафчик для обуви** (фото 1) как раз соответствует этим правилам: он не занимает много места, но при этом весьма вместительный.

Вам потребуются:

- Фанерованная 19-миллиметровая ДСП:
для боковых стенок – 112х25 см 2 шт.
для верней и нижней стенок – 88х25 см 2 шт.
для складной дверцы – 124х50 см 2 шт. (дверца на 12 см шире и длиннее корпуса шкафчика – по 6 см с каждой стороны) (рис. 1)

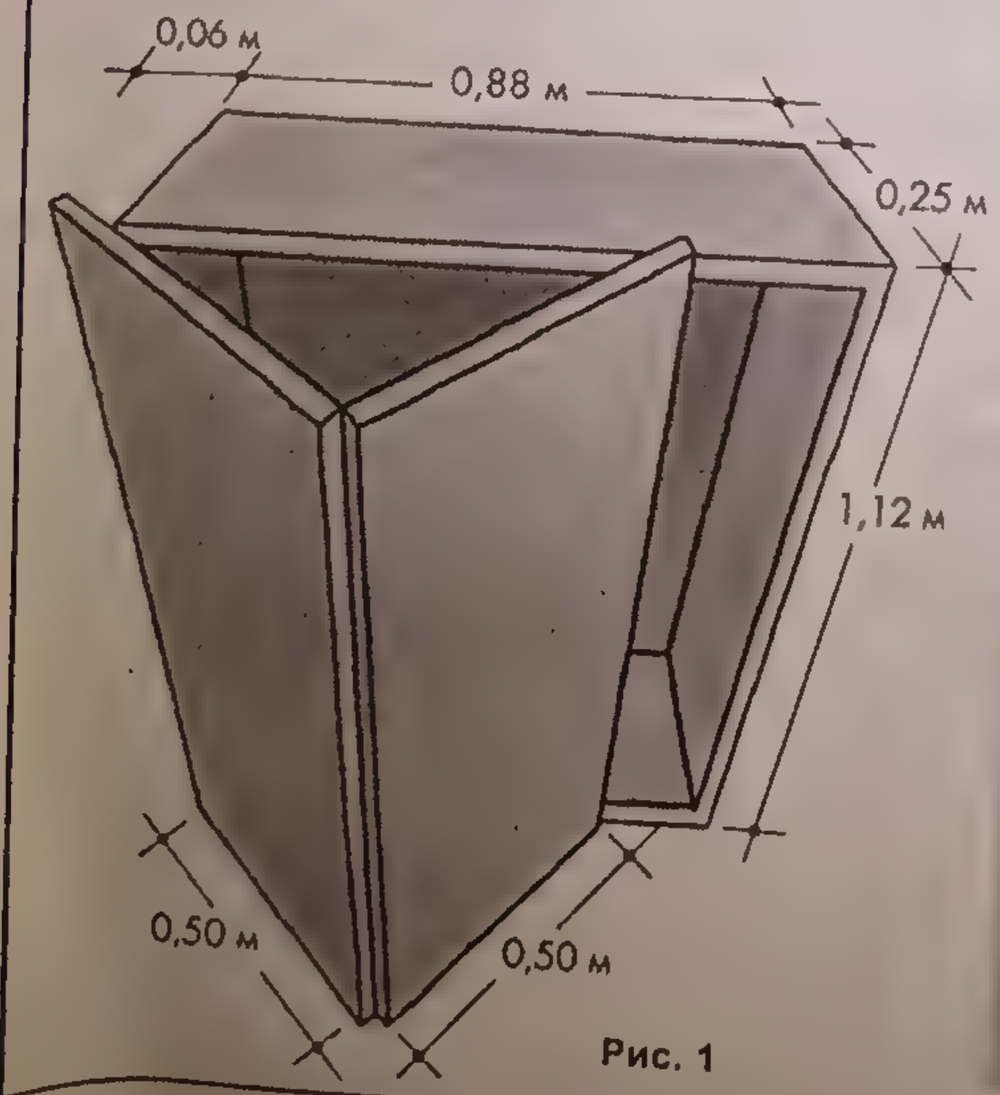


Рис. 1

- МДФ для задней стенки - 88х112 см
- Шарнирные петли 4 шт.
- Магнитная защёлка
- Шпон или самоклеющаяся плёнка
- Крепёж

1. Торцы плит облицуйте шпоном или самоклеющейся плёнкой.
2. Соберите корпус шкафчика из боковых, верхней и нижней плит. Закрепите на нём заднюю панель.
3. Соедините створки двери шарнирами по центру.
4. Привинтите дверь к шкафчику шарнирными петлями, отступив от её края 6 см. (рис. 2)
5. Закрепите магнитную защелку на корпусе шкафчика и двери.

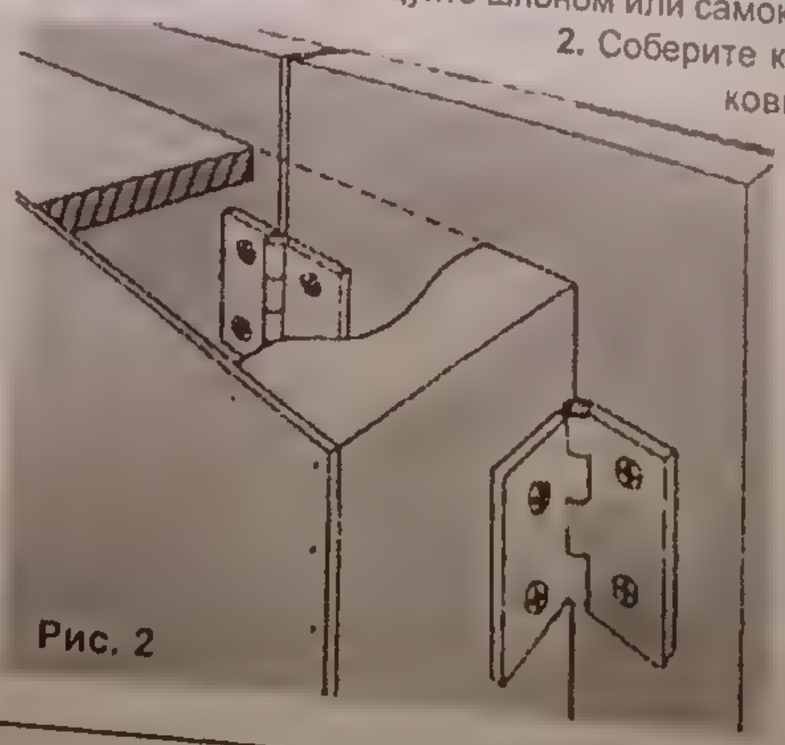


Рис. 2

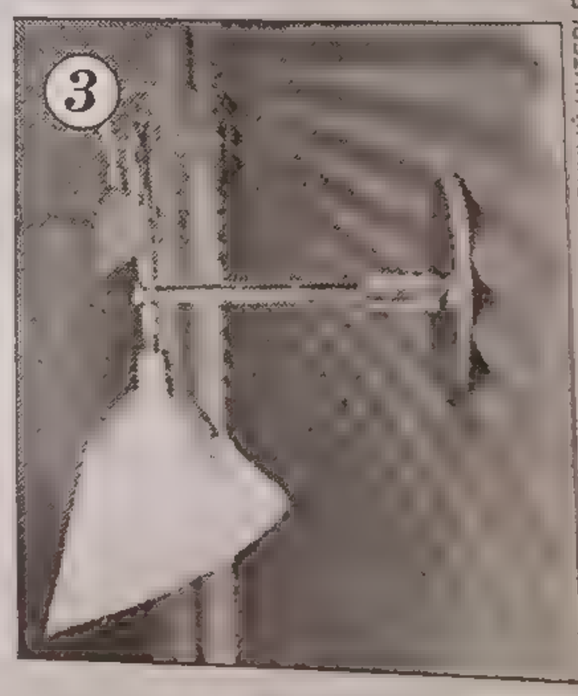
ДЛИННЫЙ УЗКИЙ КОРИДОР

Удачным планировочным решением для таких прихожих является деление пространства на две функциональные зоны: входную и вестибюльную. Зонирование можно осуществить различным напольным покрытием. Оптимальным для входной будет керамическая плитка, переходящая на границе в линолеум, паркет или ковролин. В этих же целях можно использовать различия в цветовом и световом оформлении помещения. Светильников должно быть много и желательно на разных уровнях – и на потолке, и на стенах. Глухую длинную стену коридора можно оживить декоративными панелями (фото 2). Панели крепятся к установленным на стене опорным брускам. Толщина брусков зависит от размера электрических распределительных коробок (рис. 3). За панелями можно скрыть электрическую проводку, трубы и различные дефекты стен. Поскольку провода свободно проходят между панелью и стеной, светильники можно устанавливать в любом месте прихожей (фото 3).

Рис. 3

Дополнительным неудобством в небольших прихожих и длинных коридорах становится чрезмерная высота потолка, которая делает входную зону похожей на колодец. Сделать потолок комфортно низким и лёгким можно при помощи ткани (фото 4).

2



3

4

Вам потребуются:

- Ткань шириной на 12 см уже прихожей и длиной на 30% больше длины прихожей
- Деревянные круглые штанги диаметром 1 см
- 2 струны для штор по длине прихожей
- Крючки для крепления полотна на струны.

1. Натяните струны вдоль прихожей (рис.4).

2. Ткань подрубите со всех сторон на 1 см. Через каждые 45-50 см прошейте туннельные швы шириной равной диаметру деревянной штанги.

3. Штанги вставьте в швы. Сверху сквозь ткань по краям прикрутите крючки.

4. Повесьте полотнище на струны при помощи крючков.

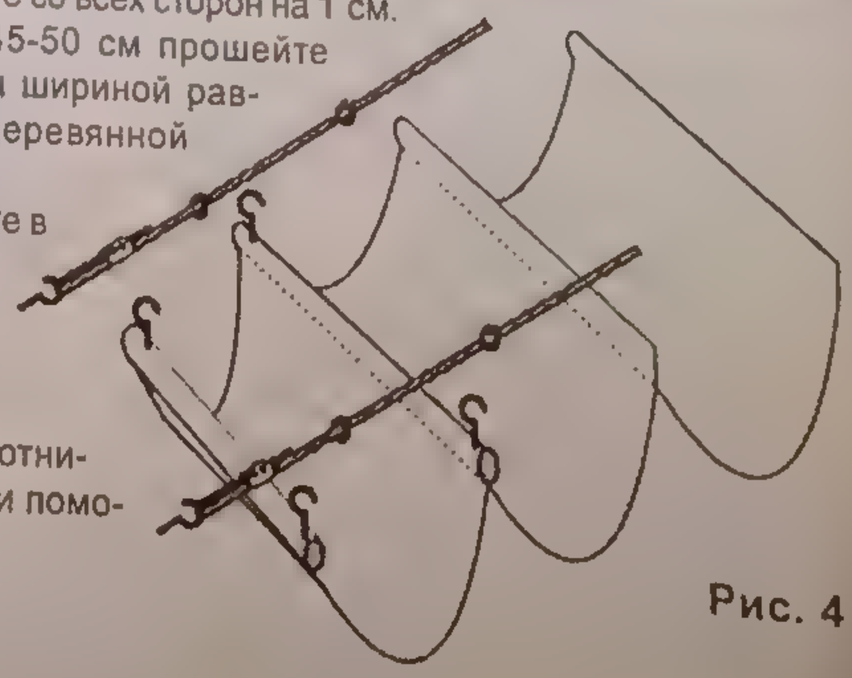
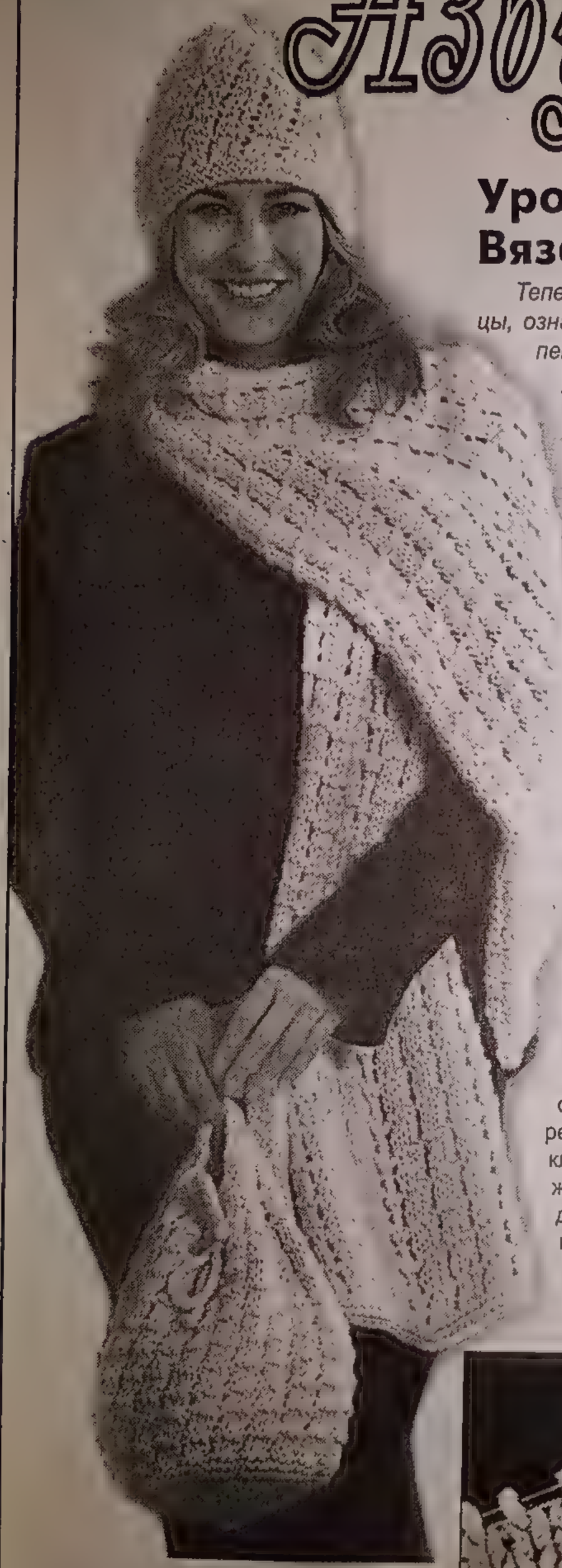


Рис. 4

Рубрику ведёт дизайнер Надежда АРТЮХОВА

Иллюстрации Томас АЙХОРН «СОВРЕМЕННЫЙ ИНТЕРЬЕР» «ИНТЕРЬЕР И ДИЗАЙН»

Азбука вязания



Урок 4. Вязание изделий

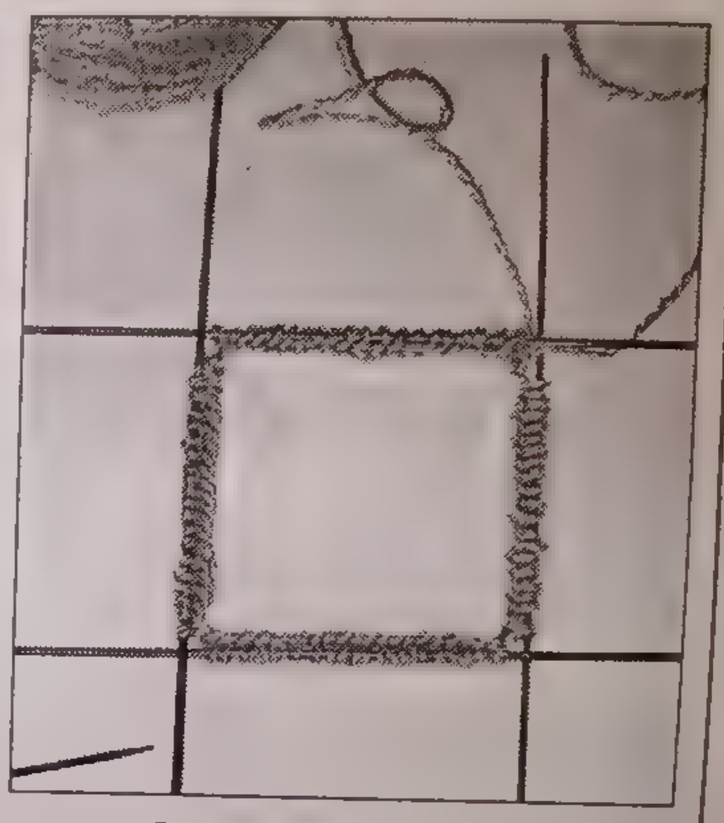
Теперь когда вы, дорогие рукодельницы, ознакомились с основными видами петель, научились вязать простые узоры, закреплять петли, а значит, владеть спицами, можно приступить и к вязанию изделий.

Начнём с простого. Попробуем связать стильное трио: ШАПКУ, ДЛИННЫЙ ШАРФ И СУМОЧКУ.

Для этого нужно, во-первых, провязать образец, в схеме которого нам встречаются два незнакомых обозначения.

Две или несколько петель вместе лицевой: правую спицу продевают в две или более петель на левой спице слева направо от себя, захватывают рабочую нитку за спицей и вытягивают петлю на себя.

Протяжка – это такой способ убавления петель через снятую петлю, образующий наклоны. **Простая протяжка** – это те же 2 п. вместе лиц., но вяжут по-другому: 1 петлю снимают как лицевую, следующую петлю провязывают лицевой и снятую надевают на неё, то есть вторую протягивают через первую. **Двойная протяжка** со средней петлёй сверху - это те же 3 п. вместе лиц., только вяжут так: 1 петлю снимают, как лицевую, следующую петлю провязывают лицевой и снятую надевают на неё, то есть вторую протягивают через первую, следующую петлю надевают на получившуюся.



Во-вторых, научиться **вязать по кругу** (для шапки и сумки). Это совсем несложно. Понадобятся комплект спиц для носков № 9. Количество петель делим на четыре и набираем на каждую спицу, замыкая в круг (то есть связываем нить от клубка с концом нити, оставшимся от набора петель). Кромочных петель в таком вязании нет. Вяжем свободной пятой спицей.

НУ А ТЕПЕРЬ ЗА ДЕЛО

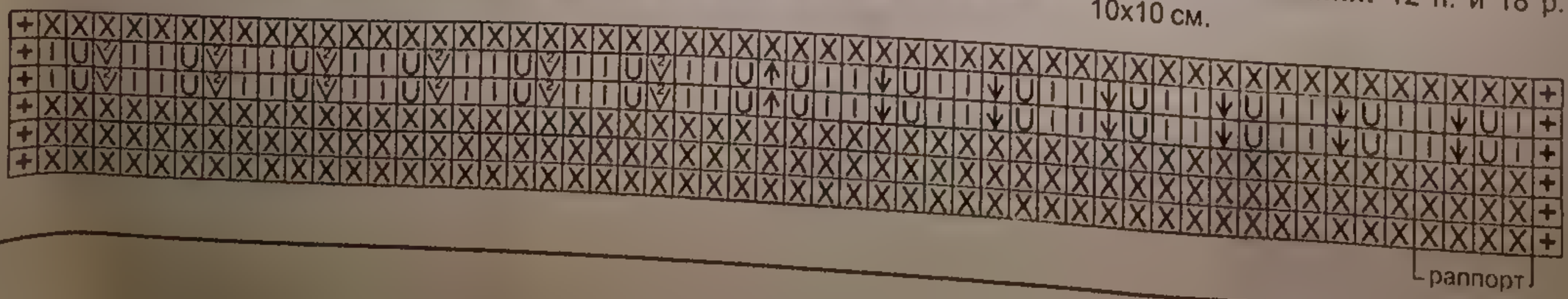
Вам потребуются: для шарфа **550 г**, для шапочки **100 г**, для сумки **250 г** натуральной пряжи (50% альпаки, 50% мериносовой шерсти, 60 м/50 г). Спицы и комплект спиц для носков № 9.

Платочная вязка: все п. лиц.; **по кругу** чередовать 1 круг лиц. и 1 круг изн. п.

Лиц. гладь по кругу: все п. лиц.

Плотность вязания: 12 п. и 18 р. = 10х10 см.

Схема



ШАРФ

Набрать 55 петель и вязать основным узором. Провязав 12 рядов основного узора, далее повторять с 7 по 12 ряд. Через 198 см или по желанию закончить узор и провязать с 1 по 4 ряд схемы (изнаночными петлями), затем петли закрыть.

ШАПОЧКА

(объем головы - 53-55 см)

Набрать на комплект спиц для носков 72 п., распределив на 4 спицы и вязать по кругу по схеме. Через 48 рядов (кругов) от начала для формы провязывать каждую 7 и 8 п. вместе лиц. Повторять убавления в тех же местах ещё 6 раз в каждом 2 круге. Оставшиеся 9 п. стянуть рабочей нитью и сшить.

СУМКА

Набрать на комплект спиц для носков 80 п., распределив на 4 спицы и вязать по кругу по схеме. Через 72 ряда от начала связать один раз с 1 по 4 ряд схемы и продолжить лицевой гладью. Для получения формы через 4 ряда лиц. глади (дно) провязывать вместе каждую 7 и 8 п. Убавления повторять в тех же местах ещё 3 раза в каждом 4 ряду и 3 раза в каждом 2 ряду. Оставшиеся 10 п. стянуть рабочей нитью и нить закрепить.

Сборка: для ручки набрать 90 п. и провязать 9 р. платочной вязкой, затем п. закрыть. Пришить ручку к верхнему краю сумки. Из сложенной в четыре нити пряжи скрутить шнур примерно 70 см длиной и протянуть примерно на 6 см от верхней кромки через отверстия ажурного р.

По материалам журнала «Золушка вяжет», 11/2006 (№ 213).

Пояснения к схеме

- ⊕ = *кром. п.*
- | = *1 лиц. п.*
- ☒ = *1 п. изнан. платочной вязки (изн. п. в лиц. и изн. р.; при вязании по кругу чередовать 1 круг изн. и 1 круг лиц. п.)*
- Ⓤ = *1 накид*
- ⩛ = *2 п. вместе лиц.*
- ↓ = *протяжка (1 п. снять как лиц., след. п. провязать лиц. и снятую протянуть через нее)*
- ↑ = *двойная протяжка со средней петлёй сверху (1 петлю снимают, как лицевую, и снятую надевают на неё, то есть вторую протягивают через первую, следующую петлю надевают на получившуюся).*

Дорогие хозяюшки! В рамках нашей рубрики «Золотые ручки» мы продолжаем «Консультации по домоводству». Пишите, на ваши вопросы получите квалифицированный совет от профи.

Сегодня на вопросы читателей по части ремонта и отделочных работ отвечает инженер-строитель компании «Строймонтаж» Владимир СТРЕЛКОВ

Можно ли продлить жизнь старому деревянному окну, поскольку краска местами вздулась и свисает лоскутами?

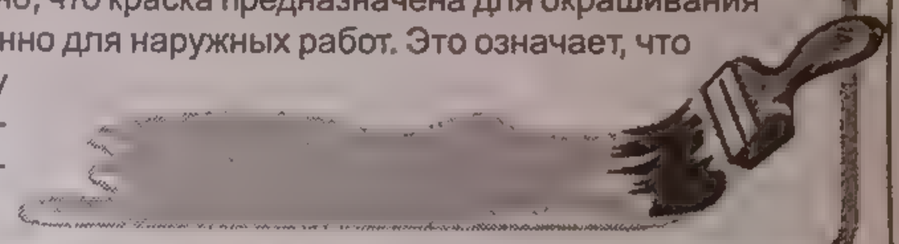
Галина, г. Самара

Для начала необходимо снять старое покрытие в тех местах, где краска вздулась и потрескалась, с помощью шпателя и наждачной бумаги. Затем прошпаклевать шпаклёвкой по дереву, прогрунтовать краской, разбавленной уайтспиритом. Только после этого покрасить двумя слоями краски, лучше эмалью (она более прочная). Каждый слой необходимо просушивать не менее шести часов. Для окраски откосов и подоконника пользуйтесь валиком или широкой кистью.

Какую краску выбрать для деревянного забора и садового домика, чтобы не приходилось её обновлять каждый год?

Елизавета, г. Покров

На банке должно быть указано, что краска предназначена для окрашивания деревянных поверхностей и именно для наружных работ. Это означает, что производитель добавил в краску защитные вещества и поверхность дольше сохранится в хорошем состоянии.



«Маленькие хитрости»

ТЕСНАЯ ОБУВЬ? ПОМЕСТИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИК!

Холодильник можно использовать для разнашивания тесной обуви. Засунув в каждый ботинок полиэтиленовый пакет с водой, поставьте их в морозильную камеру. Обувь растянется, так как из 10 объёмных частей воды при замерзании получается 11 объёмных частей льда.

Маргарита, г. Валуйки

ВТОРАЯ ЖИЗНЬ ЦЕЛЛОФАНОВЫХ ПАКЕТОВ

Использованные целлофановые пакеты нарежьте тонкими полосками по спирали – получится отличный наполнитель для диванных и дачных подушек. А если эти полоски скрутить, то получится хорошая жёсткая мочалка для мытья ванн и раковин.

Ксения, г. Псков

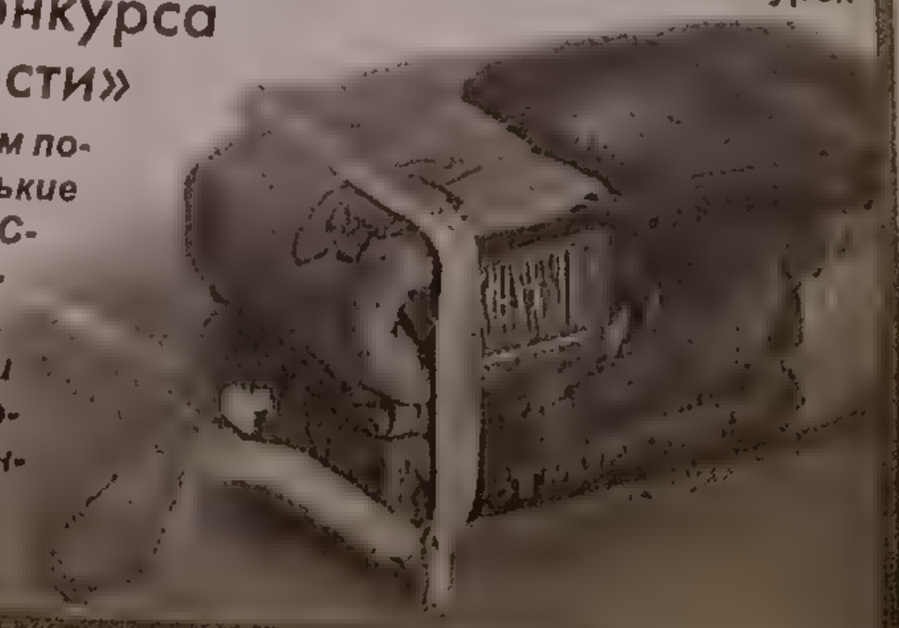
АТЕЛЬЕ НА ДОМУ

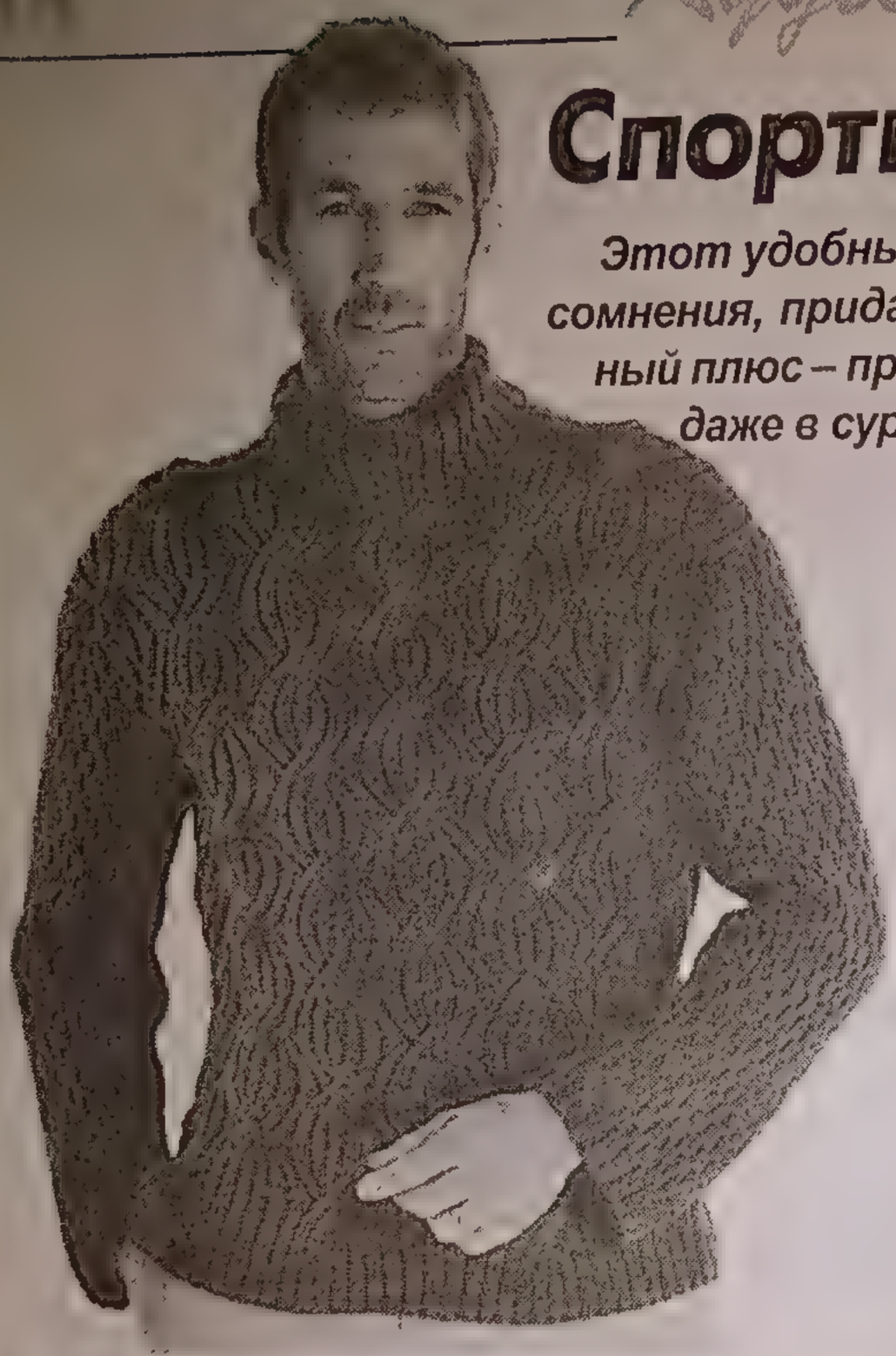
Износившуюся подкладку в куртке можно легко заменить новой, если использовать для этого мужскую рубашку. Куртку выворачиваю наизнанку и надеваю на неё рубашку подходящего размера. Остаётся только обрезать воротник, манжеты, лишнюю ткань и, подвернув края, пришить новую подкладку к куртке потайным швом вручную. Подкладка готова, да ещё и с внутренним карманом!

Ирина, г. Курск

Подводим итоги конкурса «Маленькие хитрости»

От всей души поздравляем победителей конкурса «Маленькие хитрости» Викторию БЕСТОЛКОВУ из Ульяновска, Ларису ИВКИНУ из Шелехова, Анастасию из Калининграда и Ирину из Курска, которые получают подарок – набор кухонных полотенец.





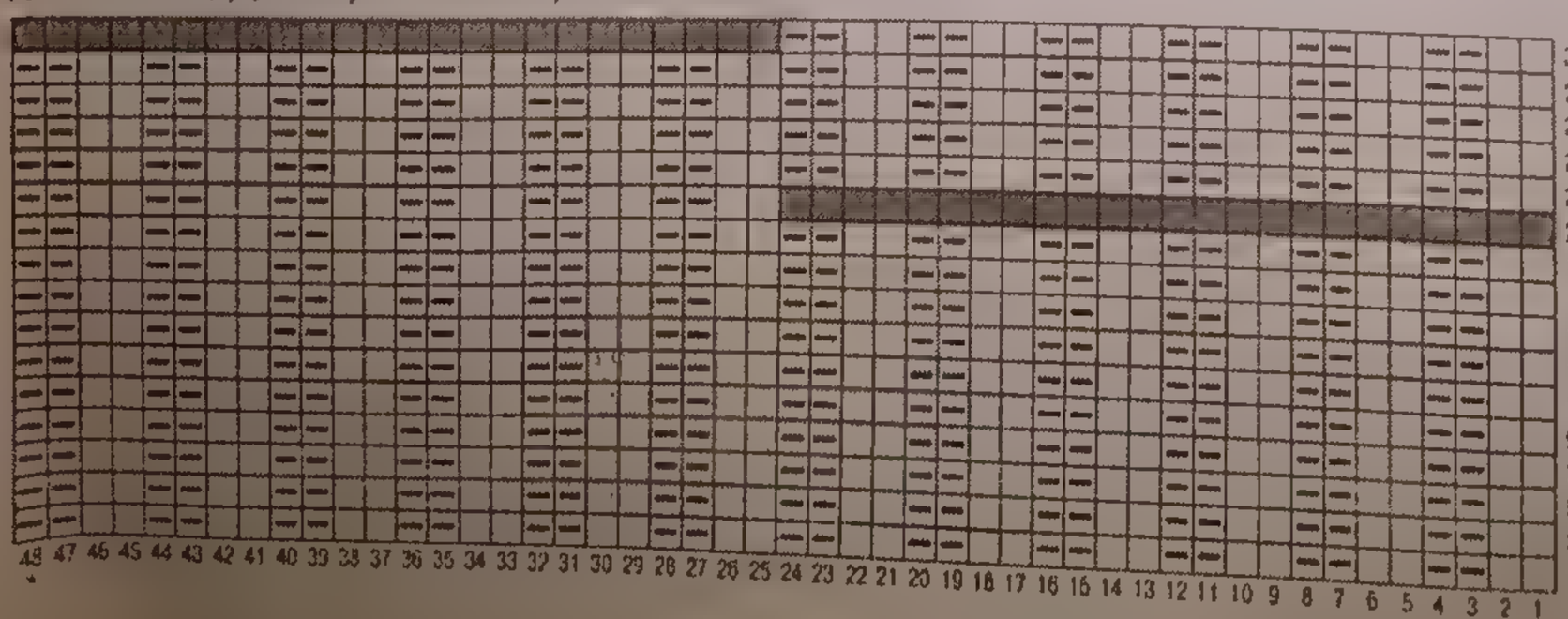
Спортивно и ярко

Этот удобный тёплый пуловер с рельефным узором, без сомнения, придаст вашему мужчине особый шарм. Очевидный плюс – прилегающий к шее воротник-гольф, который даже в суровую погоду согреет лучше любого шарфа

РАЗМЕРЫ: 44-46 (48) 52.
ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: пряжа (50% верблюжьей шерсти, 50% шерсти, 50 г/83 м): 22 (23) 24 мотка.
Спицы № 4 и 5, вспомогат. спицы для косы.
УЗОРЫ: резинка 2/2, резинка **2/2 с косами:** вязать по схеме.
24 п. скрестить направо: 12 п. снять на вспомогат. спицу за работой, провязать 12 след п. так: *2 лиц. п., 2 изн. п. * 3 раза, и на п. со спицы 3 раза повторить *2 лиц. п. , 2 изн. п. *
Резинка со скрещенными п.: вязать по схеме.
1 лиц. п., скрещенная налево с 1 изн. п.: провязать сначала вторую п. изн. за первой, затем, не снимая полученную п. со спицы, провязать лиц. первую п. и обе п. сбросить на вторую спицу одновременно.
1 лиц. п., скрещенная направо с 1 изн. п.: провязать сначала вторую п. лиц. перед первой, затем, не снимая со спицы, провязать изн. первую п. и обе п. сбросить на вторую спицу одновременно.
ПЛОТНОСТЬ ВЯЗАНИЯ: резинкой 2/2 с косами на спицах № 5: 37 п. и 27 р. =10х10 см, резинкой со скрещенными п. на спицах № 5: 23 п. и 24 р. = 10х10 см.

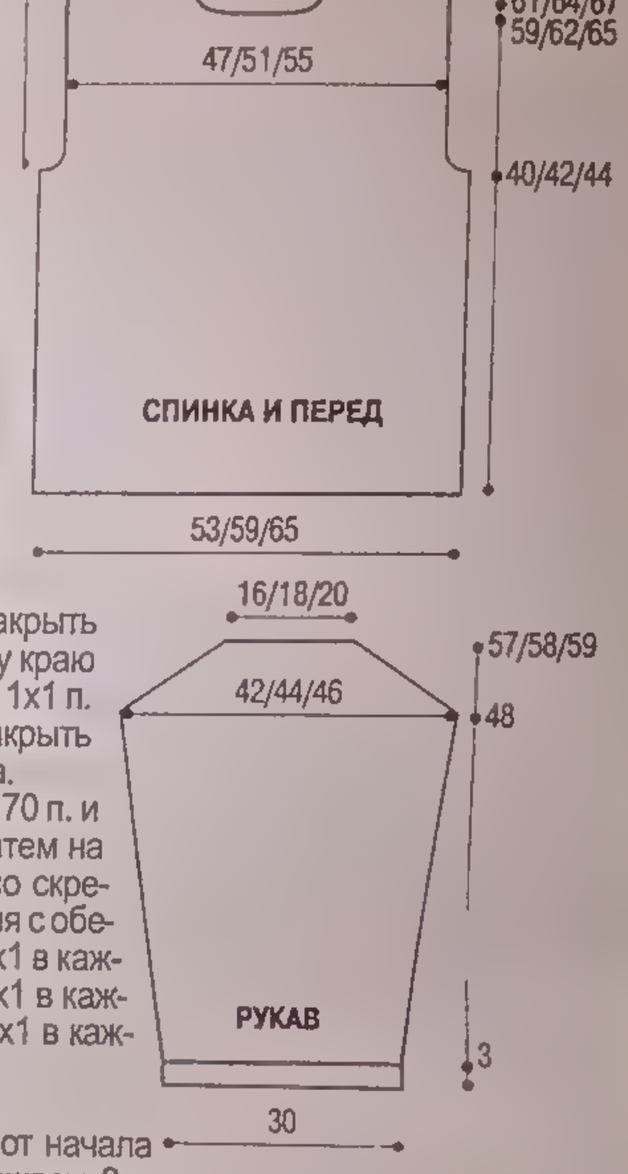
Резинка 2/2 с косами

Даны только лиц. р., изнанку вязать как смотрит вязка.



ВЫПОЛНЕНИЕ

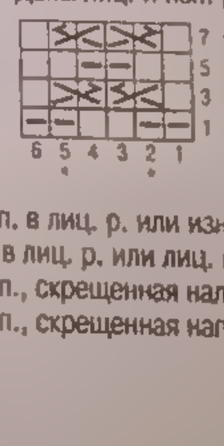
СПИНКА: на спицы № 5 набрать 196 (218) 242 п. и вязать по схеме резинкой 2/2 с косами начиная и заканчивая кром. п.
Через 40 (42) 44 см от начала закрывать с обеих сторон для пройм в каждом 2 р. 1х3, 3х2, 2х1 (2х3, 3х2, 3х1) 2х3,4х2, 5х1 п. Останется 174 (188) 204 п.
Для выреза горловины через 61 (64) 67 см от начала закрыть средние 34 п., стороны заканчивать отдельно и закрывать по внутреннему краю в каждом 2 р. 1х10 п. Через 63 (66) 69 см от начала закрыть оставшиеся 60 (67) 75 п. плеча.
ПЕРЕД: как спинка, но с более глубоким вырезом горловины.
Через 59 (62) 65 см от начала закрыть средние 24 п. и по внутреннему краю в каждом 2 р. 1х5, 1х4, 1х3,1х2, 1х1 п. Через 63 (66) 69 см от начала закрыть оставшиеся 60 (67) 75 п. плеча.
РУКАВ: на спицы № 4 набрать 70 п. и провязать 8 р. резинкой 2/2. Затем на спицах № 5 вязать резинкой со скрещенными п. по схеме, прибавляя с обеих сторон 11х1 в каждом 8 р., 2х1 в каждом 6 р. (5х1 в каждом 8 р., 10х1 в каждом 6 р.) 14х1 в каждом 6 р., 4х1 в каждом 4 р.
Получится 96 (100) 106 п.
Для оката рукава через 48 см от начала закрывать с обеих сторон в каждом 2 р. 8х3, 3х2 п. Оставшиеся 36 (40) 46 п. закрыть.



СБОРКА

Сшить одно плечо. На спицы № 4 набрать по краю горловины 122 п., провязать 20 см резинкой 2/2 и все п. закрыть.
Сшить второе плечо и воротник, отвернуть воротник на 10 см.
Сшить все швы, вставить рукава.

Резинка со скрещенными п.
Даны лиц. и изн. р.



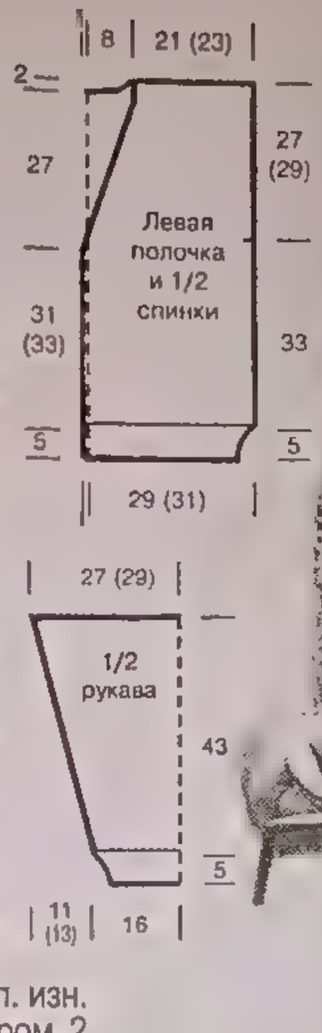
□ = 1 лиц. п. в лиц. р. или изн. п. в изн. р.
– = изн. п. в лиц. р. или лиц. п. в изн. р.
⋊ = 1 лиц. п., скрещенная налево с 1 изн. п.
⋉ = 1 лиц. п., скрещенная направо с 1 изн. п.

□ = 1 лиц. п. в лиц. р. или изн. п. в изн. р.
– = изн. п. в лиц. р. или лиц. п. в изн. р.
▭ = 24 п. скрестить направо

По материалам журнала «Золушка вяжет», № 11 (214), ноябрь 2006.

Возвращение классики

Гармоничный узор, удобная застёжка с пуговицами, сдержанный объём и никаких излишеств в отделке! Эта модель - беспроигрышный вариант для трудовых будней и неизменный спутник для загородных прогулок



РАЗМЕР: 50/52 (54/56).

ВАМ ПОТРЕБУЮТСЯ: 750 (850) г пряжи (100% шерсть, дл. нити = 125 м/50 г). Спицы № 3,5 и 4, круговые спицы № 3,5; четыре пуговицы.

РЕЗИНКА (спицы № 3,5): кром. п., чередовать 1 лиц. п., 1 изн. п., закончить 1 лиц. п., кром. п.

Все остальные узоры вязать на спицах № 4.

Изн. гладь: в лиц. р. изн. п., в изн. р. лиц. п.

ПАТЕНТНАЯ ВЯЗКА: нечетное число п. Лиц. р.: * 1 п. с 1 накид снять, как изн., 1 изн. п., повторять от *, 1 п. снять с накидом, как изн. **Изн. р.:** * п. с накидом связать вместе изн., 1 лиц. п., повторять от *, п. с накидом связать вместе изн.

Крупный жемчуг: 1 р.: чередовать 1 лиц. п. , 1 изн. п. **2 и 4 р.:** п. вязать, как смотрит вязка. **3 р.:** чередовать 1 изн. п., 1 лиц. п. Повторять 1-4 р.

Структурный узор А (на 17 п.): вязать по схеме 1. Указаны только лиц. р., по изнанке п. вязать, как смотрит вязка. Связать 1-6 р. 1 х, затем повторять 3-6 р.

Структурный узор В (на 19 п.): вязать по схеме 2. Указаны только лиц. р., по изнанке п. вязать, как смотрит вязка или как сказано. Повторять 1-52 р.

Плотность вязания в среднем: 22 п. и 31 р. = 10х10 см.

СПИНКА: набрать 129 (137) п. и для планки 5 см вязать резинкой. Затем вязать с таким распределением: кром. п., 3 (7) п. патентным узором, 17 п. структурным узором А, 3 п. патентным узором, 19 п. структурным узором В, 3 п. патентным узором, 2 п. изн. гладью, 11 п. жемч. узором, 2 п. изн. гладью, 7 п. патентным узором, 2 п. изн. гладью, 11 п. жемч. узором, 2 п. изн. гладью, 3 п. патентным узором, 19 п. структурным узором В, 3 п. патентным узором, 17 п. структурным узором А, 3 (7) п. патентным узором, кром. п. Для выреза горловины на 58 см = 180 р. (60 см = 186 р.) от планки закрыть средние 19 п. и обе стороны заканчивать отдельно. Для закругления закрыть по внутреннему краю в каждом 2 р. 1х6 и 1х3 п. На 60 см = 186 р. (62 см = 192 р.) от планки закрыть оставшиеся по 46 (50) п. плеча.

ЛЕВАЯ ПОЛОЧКА: набрать 66 (70) п. и для планки 5 см вязать резинкой (= кром. п., чередовать 1 лиц. п., 1 изн. п., кром. п.) Затем вязать с таким распределением: кром. п., 3 (7) п. патентным узором, 17 п. структурным узором А, 3 п. патентным узором, 19 п. структурным узором В, 3 п. патентным узором, 2 п. изн. гладью, 11 п. жемч. узором, 2 п. изн. гладью, 3 п. патентным узором, 1 п. изн. гладью, кром. п. Для скоса выреза на 31 см = 96 р. (33 см = 102 р.) от планки по левому краю предпоследние 8 и 7 п. связать вместе изн.; убавление повторить ещё 19 х в каждом 4 р. и закрыть оставшиеся 46 (50) п. плеча на высоте спинки.

ПРАВАЯ ПОЛОЧКА: вязать в зеркальном отражении.

РУКАВ: набрать 71 п. и для планки 5 см вязать резинкой. Затем вязать с таким распределением: кром. п., 20 п. жемч. узором, 2 п. изн. гладью, 3 п. патентным узором, 19 п. структурным узором В, 3 п. патентным узором, 2 п. изн. гладью, 20 п. жемч. узором, кром. п. Одновременно для придания рукаву формы от планки с обеих сторон 17 (9) х в каждом 6 р. и 7 (19) х в каждом 4 р. добавлять по 1 п. в жемч. узор = 119 (127) п. На 43 см =134 р. от планки закрыть все п.

СБОРКА: закрыть плечевые швы. По краям полочек и вырезу горловины набрать на круговые спицы примерно 391 (401) п. так: по продольным краям полочек по 95(100) п., из скосов горловины по 80 п. и 41 п. края горловины спинки. Затем вязать резинкой. На 1,5 см на левой полочке сделать 4 петли для пуговиц (= 2 п. провязывать вместе и сделать 1 накид). Первую петлю сделать на 9 п. от нижнего края, остальные с промежутком по 24 (26) п. На 3 см все п. закрыть, как смотрит вязка. Вставить рукава, сшить все швы. Пришить пуговицы.

По материалам журнала «Золушка вяжет», № 10/2002 (89).

Схема 1

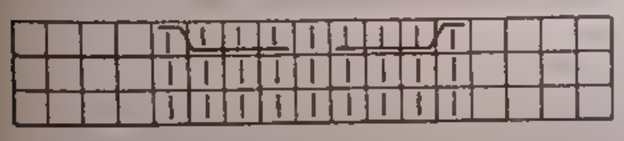
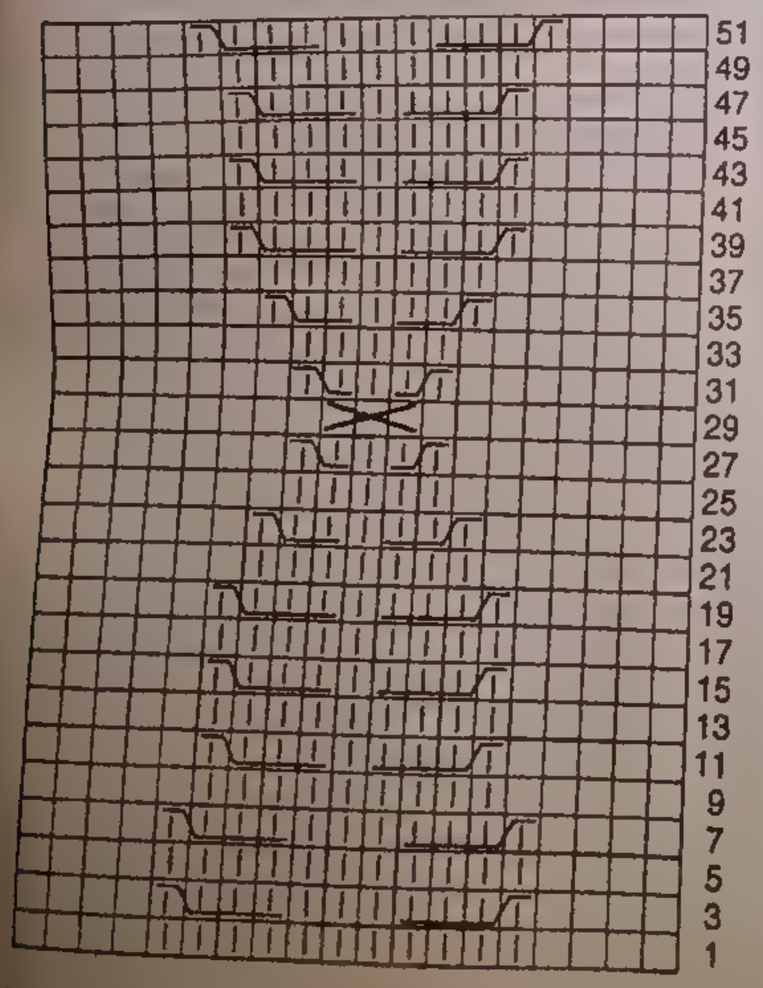


Схема 2



□ = 1 изн. п.

■ = 1 лиц. п.

⊠ = в лиц. р. 3 п. связать вместе с протяжкой (= 2 п. снять вместе как лиц., след. лиц. п., затем обе снятые протянуть через нее); в изн. р. добавить 1 изн. п. скрещ. из поперечной нити, провязать 1 изн. п. и 1 добавить изн. п, скрещ. из поперечной нити

= 2 п. скрестить влево: 1 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 1 лиц. п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

= 2 п. скрестить вправо лиц.: 1 п. снять на вспомогат. спицу за работой, 1 лиц.п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

= 3 п. скрестить вправо лиц.: 2 п. снять на вспомогат. спицу за работой, 1 лиц. п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

= 3 п. скрестить влево лиц.: 1 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 2 лиц. п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

= 4 п. скрестить влево лиц.: 1 п. снять на вспомогат. спицу перед работой, 3 лиц.п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

= 4 п. скрестить вправо лиц.: 3 п. снять на вспомогат. спицу за работой, 1 лиц. п. и п. со вспомогат. спицы связать лиц.

Наши конкурсы

Кухня оригинальных блюд

Скоро день влюблённых. Хочется порадовать свою половинку. А что может быть лучше приготовленного с любовью ужина!

Карп, фаршированный орехами

1-1,5 кг рыбы, 1 кг репчатого лука, подсолнечное масло, перец красный молотый, соль, корица по вкусу, 1-1,5 стакана крупно толчённых грецких орехов, зелень петрушки, 1/2 лимона, 1/2 ст. л. томат-пюре.

Карп выпотрошить, хорошо промыть, посолить. Лук нарезать ломтиками и поджарить в подсолнечном масле. Посолить, добавить красный молотый перец, корицу, чёрный молотый перец, грецкие орехи, мелко нарезанную зелень, ломтики лимона. Все хорошо перемешать. Половиной получившегося фарша заполнить подготовленный карп; остальной фарш выложить на противень. Сверху уложить карпа, полить 2-3 ст. л. масла. Томат-пюре развести с 1/2 стакана воды и полить карпа. Запекать не более 40 минут при средней температуре.

Хурма с мороженым и безе

4 крепкие хурмы, 1 пачка мороженого (200-250 г), 2 яичных белка, 2 ст. л. сахара.

У хурмы отделить плодоножки и срезать «крышечку». Ложкой вынуть сердцевину, которую порезать на маленькие кусочки. Мороженое перемешать с кусочками хурмы. Белки взбить с сахаром до крепкой пены. Затем хурму положить на противень или в огнеупорную посуду. Наполнить мороженым, сверху выложить безе. Выпекать в разогретой до 270° С духовке около 2-3 минут.

Напиток «Страстный»

2,5 стакана красного сухого вина, 4 шт. чернослива, 1 ст. л. изюма, 4 маслины без косточек, четверть лимона, 2 ст. л. сахара, красный острый молотый перец, корица, кардамон на кончике ножа.

Красное вино перелить в кастрюлю, поставить на средний огонь и нагревать пять минут. Добавить красный перец и продолжить варить ещё две минуты. Затем положить сахар, перемешать, а через две минуты – дольки лимона, корицу, кардамон

и вымытые сухофрукты. Продолжать готовить ещё две минуты. В конце добавить нарезанные кружочками маслины и разлить напиток по бокалам. Пить горячим.

Екатерина СНИГЕРЁВА, г. Льгов

Жареные цыплята с сухофруктами

2 цыплёнка, 1 ст. л. сметаны, 100 г сливочного масла, 2 головки репчатого лука, 1/2 стакана изюма, 1 стакан сушеных яблок, 1 стакан чернослива, 2 стакана куриного бульона, соль, зелень.

Цыплят вместе с костями разрубить пополам, куски распластать, смазать сметаной и обжарить с обеих сторон до образования светло-коричневой корочки. Лук нарезать кольцами и слегка поджарить вместе с кусками курицы, затем добавить бульон, вымоченные фрукты и тушить под крышкой на плите или в духовке 15–20 минут. Готовые куски курицы выложить на блюдо, фрукты положить рядом, посыпать зеленью петрушки. Соус можно подать в соуснике. Чтобы соус был более густым, добавьте в него муки и проварите ещё раз.

Евдокия МАЗАЛОВА, п. Горшечное, Курская обл.

Котлеты «Свекольные»

700 г говяжьего фарша, 2 ст. л. сметаны, 100 г свёклы, 2 ст. л. муки, соль, перец, зелень, 1 яйцо, 1 зубчик чеснока, тёртый сыр, томатная паста.

В мисочку сложить мясной фарш. Свёклу отварить до готовности и натереть на тёрке. Смешать фарш, варёную свёклу. Добавить к мясной массе сметану, яйцо и тёртый зубчик чеснока. Сформировать котлеты, сложить их в глубокую сковороду, смазанную растительным маслом, и жарить с двух сторон до готовности. Затем переложить в огнеупорное блюдо. В сковороду, где жарились котлеты, налить немного водички, томатного пюре и с помощью муки загустить соус. Этим соусом залить котлеты, сверху посыпать тёртым сыром и зеленью. Поставить в духовку и запекать, пока сыр не расплавится.

И. ВОРОНКО, Респ. Калмыкия

Чесночный паштет

1 головка чеснока, 0,5 ст. грецких орехов, ломтик белого хлеба или батона, 3-4 ст. л. растительного масла, 0,5 ст. л. уксуса или лимонного сока, соль.

Чеснок – очень полезный продукт, особенно зимой. Но не все его любят. А в таком виде его едят даже дети с удовольствием. Лучше всего намазывать паштет на хлеб тонким слоем. А подавать его можно с чем угодно и когда угодно.

Растолочь чеснок с солью, добавить грецкие орехи и снова растолочь. Замочить в воде ломтик белого хлеба, отжать, смешать с чесноком и орехами. Полученную массу взбить деревянной ложкой до образования пюре, подливая постепенно растительное масло. Добавить лимонный сок или уксус.

Ю. РАЧЕВСКАЯ, г. Нижний Тагил

Салат из свёклы с чёрной смородиной

2 варёные свёклы, 2 горсти ядер грецких орехов, 1 столовая ложка чёрной смородины (можно замороженной), протёртой с сахаром, 1 пучок зелени укропа, 1 столовая ложка растительного масла.

Свёклу нарезать тонкой соломкой, орехи измельчить, зелень укропа мелко нарезать. Всё соединить, приправить протёртой с сахаром чёрной смородиной и растительным маслом.

Лилия ШИТОВА, г. Саратов

Торт «Ночное небо»

Выпечь два бисквитных коржа в круглой форме: один светлый (4 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. муки), один тёмный (4 яйца, 1 ст. сахара, 1 ст. муки, 5 ст. л. какао). Вырезать из них два одинаковых полумесяца. Для крема взбить 1 стакан 30%-ных сливок, добавить 2 ст. л. какао, 3 ст. л. сахара. Ещё раз взбить, чтобы получилась пышная плотная пена. Выложить крем на шоколадный корж, накрыть светлым коржом. Из кружочков бананов вырезать звёздочки, украсить ими верх торта и посыпать сахарной пудрой.

Зинаида, г. Улан-Удэ, Респ. Бурятия

«Капустный день»

Решила поучаствовать в вашем конкурсе и предложить свои любимые капустные рецепты, которых за свои неполные пятьдесят накопила, наверное, на целую книгу.

Салат с белокочанной капустой, яблоками и сыром

500 г белокочанной капусты, 500 г яблок, 150 г майонеза, 150 г сыра, 100 г грецких орехов, сахар, лимонная кислота, корица, зелень.

Капусту нашинковать. Яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать небольшими кусочками. Всё смешать, добавить корицу, лимонную кислоту и сахар, разведённые в 2 ст. л. кипячёной воды, заправить майонезом. Выложить в салатницу и посыпать сверху тёртым сыром, измельчёнными орехами и зеленью.

Для любителей блюда «с перчинкой», таких, как мой муж, советую приготовить

Пикантную закуску

1 кочан белокочанной капусты, 1 морковь, 1 редька, 1 головка репчатого лука, 1 стручок красного острого перца (можно сушёного), 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка приправы вегета, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка сахара, перец душистый горошком, соль - по вкусу.

Капусту, морковь и редьку нарежьте соломкой, лук — полукольцами. Острый перец очистите от семян, измельчите. Капусту, морковь и редьку залейте кипятком, выдержите пять минут, затем откиньте на дуршлаг. Соедините овощи и лук, добавьте сахар, соль, уксус, приправу и перемешайте. Масло нагрейте, положите душистый перец, через 30 секунд его удалите и добавьте острый перец, затем сразу залейте заправленные овощи, перемешайте, сложите в банку или кастрюлю и поставьте в холодильник – наутро закуска готова.

Ну а для особых случаев, когда вся семья собирается дома, можно приготовить

Голубцы по-домашнему

1 кочан (1,5 кг) белокочанной капусты, 200 г свинины, 50 г сала, 100 г говядины или птицы, 2 яйца, сваренных вкрутую, 60 г твёрдого сыра, 3 головки репчатого лука, 1 зубчик чеснока, 1/4 стакана риса, растительное масло, 1 морковь, зелень петрушки, лавровый лист, соль, перец чёрный горошком, 1 стакан белого сухого вина (можно воды с лимонным соком), 1 стакан мясного бульона.

Свинину, сало, говядину, яйца, сыр, половину лука, чеснок пропустить через мясорубку. Фарш смешать с отваренным до полуготовности рисом, слегка обжарить в масле, посолить и поперчить по вкусу. У кочана капусты вырезать кочерыжку, положить в кипяток и варить пять минут. Вынуть из воды, остудить и разобрать на листья. Черешки листьев чуть отбить. Выложить фарш на подготовленные листья и завернуть. Уложить голубцы в жаровню, добавить нарезанную кружочками морковь, оставшийся лук, лавровый лист, зелень, перец горошком, полить вином и бульоном. Закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Голубцы выложить на блюдо и залить подливкой.

Ирина ВАСИЛЕВСКАЯ, г. Курск

Читатели спрашивают

После того как пересадила свой любимый спатифиллум в новый просторный горшок, он перестал цвести. Признаков болезни на листьях нет, растёт хорошо. В чём же дело?

Дарья ОДИНЦОВА, г. Черногорск

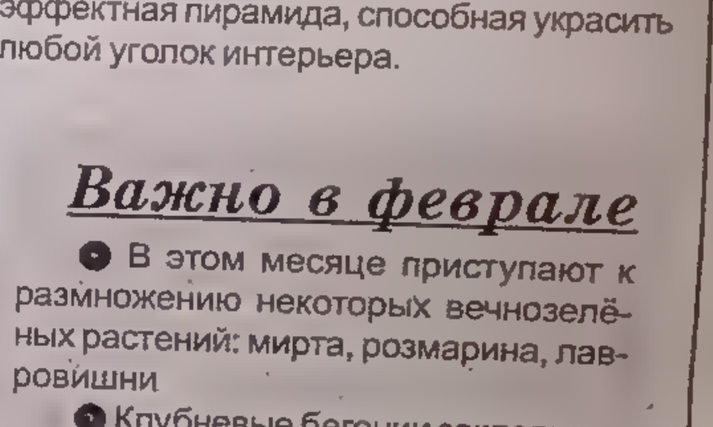
Дело в том, что спатифиллум любит тесные и невысокие горшки. Зацветает,

когда корни заполняют весь горшок. Так что вам придётся ещё подождать либо снова пересадить в горшок меньшего размера.

Пыталась сформировать фикус каучуконосный на штамбе. Когда он подрос до 30 сантиметров, обрезала верхушку. Спустя некоторое время появилась почка, вырос новый побег, который пошёл вверх. Боковые почки расти не хотят. Что делать? Хочется придать фикусу красивую форму, но не получается.

Светлана КУДРИНА, г. Ярославль

Фикус каучуконосный действительно не просто заставить ветвиться, поскольку в природе это большое дерево. Если прищипка побегов не помогает, скорее всего, молодое растение не достаточно окрепло или находится в неблагоприятных условиях. Обрезать макушку можно только у интенсивно растущего экземпляра в наиболее благоприятное для роста время года – весной. Обрезку лучше проводить за несколько недель до пересадки растения в новую землю и с началом периода подкормок, так как активное побегообразование потребует хорошего питания. Не рекомендуется одновременно проводить обрезку и пересадку, поскольку это может ослабить и истощить растение. Можно применить и специальный приём: с помощью мягкой проволоки или небольшого грузика, подвешенного к верхушке, осторожно нагнуть побег. В результате спящая почка, расположенная на сгибе, окажется самой верхней на стебле. Благодаря этому она тронется в рост и образует новую верхушку. Наконец, для того чтобы получить пышный кустик, можно просто посадить в один горшок сразу несколько черенков.

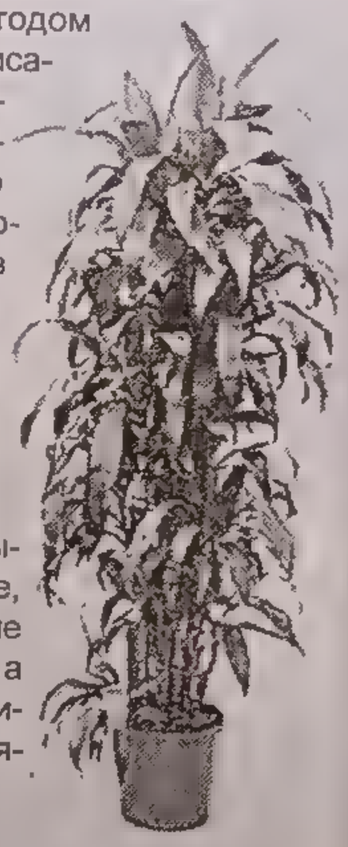


По мере разрастания побеги с розетками достигают плошки, поставленной ниже, и укореняются. Следующее поколение молодых растений укореняется в следующем ярусе и так далее. Образуются целые бороды тонких плетей, унизанных маленькими розетками, формирующими, в свою очередь, молодые, ещё более тонкие нитевидные побеги с крохотными розеточками, и так в несколько ярусов. Получается эффектная пирамида, способная украсить любой уголок интерьера.

У моей драцены с каждым днём всё больше чернеют листья, и, кажется, она совсем не растёт. Каждый день её опрыскиваю и раз в неделю протираю листья, а поливаю, только когда земля совсем сухая.

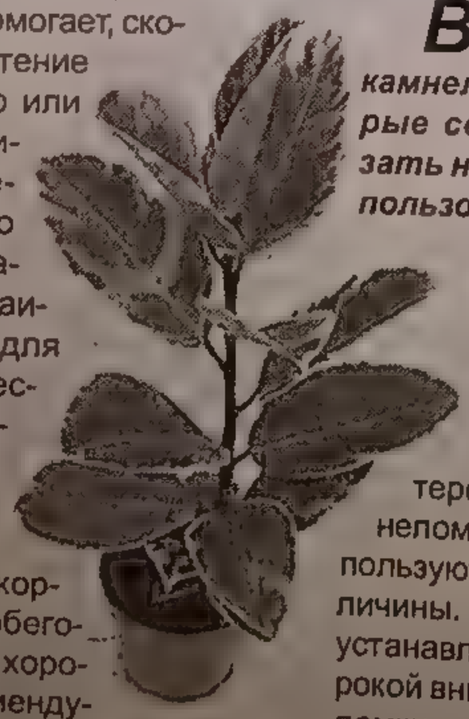
Екатерина, г. Туринск Свердловская обл.

Такое может быть, если растение у вас растёт в тяжёлой глинистой почве, либо в лёгкой, но без перегноя и торфа. Такую почву тяжело увлажнить, она плохо смачивается, ссыхается. Если всё же удаётся смочить методом погружения, легко закисает и долго сохнет. Растение не может освоить её корнями. Надо поменять грунт. Осторожно пересадить в более лёгкую почву, содержащую равные части дерновой, листовой земли, торфа и песка. Подходящая почва, кстати, остаётся чёрной, даже высыхая. В крайнем случае, купите готовую. Драцене нужно, чтобы почва сверху подсыхала, но никогда не высыхал земляной ком!



В прошлом году мне подарили камнеломку. Она пустила усы, которые свисают на подоконник. Обрезать не хочется. Знаю, что можно использовать подвесную вазу. А может, есть ещё какой-либо более оригинальный способ?

Анна КОРДО, г. Бийск, Алтайский край



Действительно, есть очень интересный способ выращивания камнеломки в виде пирамиды. Для этого используют три и более плошек разной величины. Все плошки заполняют землёй и устанавливают друг на друга от самой широкой внизу до маленькой наверху. Камнеломку высаживают в маленькую плошку.

Важно в феврале

- В этом месяце приступают к размножению некоторых вечнозелёных растений: мирта, розмарина, лавровишни
- Клубневые бегонии закладывают в торф. Проросшие клубневые бегонии и глоксинии выставляют на свет, высадив в горшки
- Пеларгонию обрезают, укорачивают побеги на 3-4 почки и пересаживают
- С середины месяца можно уже начать пересадку пальм, большинства орхидей, отцветших к этому времени Венериных башмачков, крупнолистных декоративных растений и папоротников
- Некоторые из отдыхающих луковиц и клубней, как, например, луковицы лилий, клубни канн и гесneриевых, можно уже посадить в горшки и поставить для выгонки в цвет в комнату.

Знаете ли вы, что...

Стручковый перец помогает при низком давлении и неспособности сосредоточиться. Подходит для рабочих помещений, но его лучше ставить на расстоянии 3-5 метров от себя и не размещать в спальню и детской комнате.

Читатели советуют

Грунт для рассады

Ведро заполняю на три четверти опилками, доверху заливаю кипятком и оставляю до полного остывания. Затем сливаю воду, добавляю **100 г мочевины** и ещё раз заливаю кипятком. Смешиваю **торф** с **песком** и **дерновой землёй** (1:1:1), добавляю к ним не менее 20% таких **запаренных опилок с азотной подкормкой**. Грунт для рассады получается очень рыхлым.

Евдокия, г. Новоалтайск, Алтайский край

Урожай на все сто!

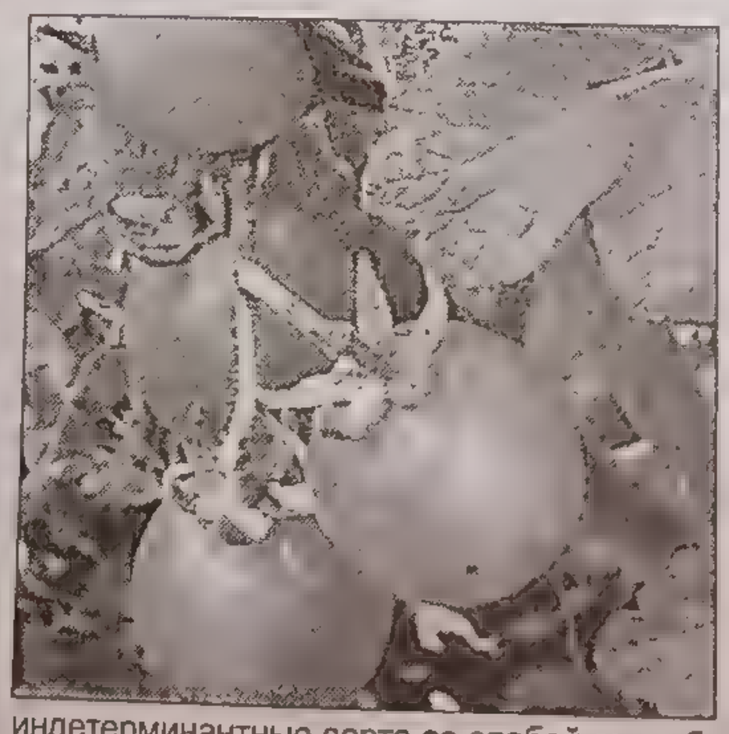
ПРИ ВЫРАЩИВАНИИ КАПУСТЫ САМОЕ ГЛАВНОЕ – ПОЛУЧИТЬ КАЧЕСТВЕННУЮ РАССАДУ. Я делаю так: каркас парника, сделанный из досок, на полметра

заглубляю в грунт, набиваю парник смесью (**40 см навоза**, затем **15 см торфа**), накрываю старой оконной рамой, которую сверху по периметру утепляю. Эту операцию провожу во второй половине марта. За две недели навоз разогревается (на улице ещё сугробы, а в парнике 15° С и более), и сею семена капусты. К апрелю капуста всходит. Так как света в парнике достаточно, а температура умеренная, то рассада не вытягивается, получается крепкой, коренастой. При высадке растений на постоянное место не менее важно, чтобы почва была влажной. Поэтому работу провожу в начале мая, пока есть запас воды в верхнем слое земли. Если в это время идёт дождик, капуста лучше приживается и меньше перебаливает. *ЕЩЁ ОДИН СОВЕТ: хоть капуста любит влагу, поливаю после пересадки не более четырёх раз, чтобы не было гнили. По ночам выпадает роса, и влаги растениям хватает.*

Эльвира НАСЫРОВА, Брянская обл.

Когда сажать томаты?

Люблю выращивать помидоры. Правда, в последнее время многие жалуются на то, что хороший урожай собрать всё труднее: то погода подведёт, то болезни «подкосят». Я же считаю, что ХОРОШИЙ УРОЖАЙ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ТОЛЬКО ИЗ ХОРОШЕЙ РАССАДЫ. Огородники часто спорят, когда сеять томаты на рассаду, чтобы она к моменту высадки не вытянулась и не переросла. Здесь главное – учитывать особенности сорта. Ведь помидоры делятся на две большие группы: **индетерминантные** (высокорослые, с неограниченным ростом) и **детерминантные** (с ограниченным ростом). **Все гибридные обозначаются буквой F1** (например, F1 Малышок) и примерно на 30-50% урожайнее обычных сортов. Но от них не получишь качественных семян. Так, **сеять детерминантные сорта** (Новинка Приднестровья, Дубок, Белый налив, Утро, Титан) **в январе – начале февраля бесполезно**. Даже если получу на них цветочную кисть, то после пересадки растений в огород образовавшиеся завязи будут последними. Если же такая рассада попадёт под дождь или похолодание, то можно вообще остаться без урожая. В первую очередь во второй половине февраля сажаю штамбовые



индетерминантные сорта со слабой способностью давать побеги (Волгоградский 5/95, Краснодарец, Солнечный, Алпатьева), а также сливовидные (Де Барао, Кронпринц). В начале марта сею томаты Талалихин, Факел, Поток, Новичок. Через 1,5 недели приходит очередь томатов с картофельным листом – Микадо, Доминатор, Надя, Тамина, которые без досвечивания сильно вытягиваются. Индетерминантные сорта с плоской и плоскоокруглой формой плодов (Бычье сердце, Корнеевский, Розовый гигант, Гигант Новикова, Бизон) готовлю на рассаду в конце марта.

Елена ТРОФИМОВА, Калужская обл.

ФЕВРАЛЬ

● (Новолуние) 17,18, 19, 20, 21, 22, 23.

◐ (Рост Луны) 1, 24, 26, 27, 28.

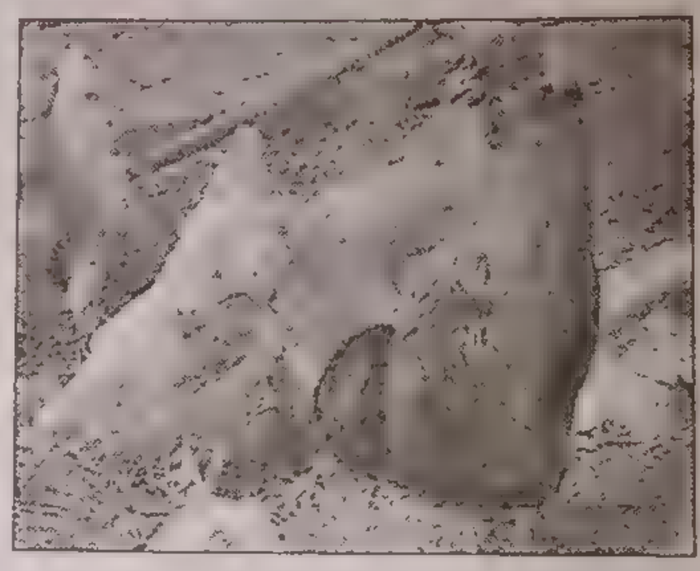
○ (Полнолуние) 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.

◑ (Старение Луны) 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16.

Подворье

Наши куры постоянно расклёвывали яйца, пока муж не придумал, как можно обхитрить пеструшек. На каждый ящик для гнезда натянул мешковину (несильно!), прибил гвоздями, а посредине прорезал отверстие, на дне оставил небольшую подстилку. Несушка садится, под её тяжестью в мешковине образуется воронка, а снесённое яйцо проваливается через отверстие в ящик. Таким образом мы сберегли яйца от расклёва.

ЦАПЕЛЕВЫ, Воронежская обл.



Внимание: птичий клещ!

Куриный клещ, его ещё называют красным птичьим клещом, пьёт куриную кровь, впрыскивая ядовитую слюну. Если не принять срочные меры, рано или поздно начнётся падёж птицы, да и для человека это опасно. Поэтому обязательно наблюдайте за птицей. Худые, заморенные, с бледными гребешками и серёжками, как правило, «без настроения», нахохлившиеся куры должны насторожить. Внимательно осматривайте птицу. Посмотрите кожу под крыльями, в области шеи и клоаки. Если увидите рассыпанные по коже между перьями тёмные точки, похожие на налипшие крупные песчинки, – это клещ. Чтобы избавиться от него, нужно, во-первых, тщательно очистить птичник от помёта, подстилки, паутины, то есть от любой грязи. Кормушки очистить от остатков корма и воды. Крутым кипятком, а лучше пламенем паяльной лампы или газовой горелки обработать пол, стены и насест. Птицу обработайте пиретрумом – это порошок против насекомых, совершенно безвредный для человека и птицы. Он продаётся в медицинских и ветеринарных аптеках. На одну птицу не более 15 г порошка. Такую обработку помещения и птицы надо будет провести два раза с интервалом в 10-15 дней.

Владимир ДРОГА, ветеринар

СОВЕТЫ ЦЕЛИТЕЛЯ

Дорогие читатели! Большое спасибо вам за отклики. Мы по-прежнему с нетерпением ждем ваших писем с пометкой «Народная мудрость». Присылайте свои рецепты выздоровления и чудесного исцеления. Уверены, ваши советы помогут многим избавиться от недуга, а кому-то обрести надежду на выздоровление.

Будьте внимательны! Прежде чем воспользоваться рецептом, проконсультируйтесь с лечащим врачом

НАСТОЙ ОВСА ПРИ БОЛЕЗНЯХ ПОЧЕК

Если у вас проблемы с почками, то чтобы избежать обострений во время гриппа, ОРЗ, ОРВИ, советую пить настой овса. 2-3 столовые ложки неочищенного овса мою, засыпаю в термос и заливаю стаканом кипятка на ночь. Утром выпиваю натощак. Можно заварить больше и пить три раза в день за 15-20 минут до еды.

В. НЕСТЕРЧУК, г. Челябинск

ЦЕЛЕБНЫЙ СОСТАВ ПОМОЖЕТ СУСТАВАМ

Почти каждую весну и осень меня беспокоили суставы: ноги становились словно «ватные», а ноющая пронизывающая боль просто не давала жить. Мази снимали боль, но через некоторое время она возвращалась вновь.

Однажды, дело было в канун Нового года, увидела, как соседка целый короб клюквы заносит домой. «Зачем тебе столько?», – полюбопытствовала я. «Клюква – мой лекарь, она меня на ноги поставила». И поделилась рецептом. «На курс беру 1 кг мёда, 1 кг клюквы и 200 г чеснока. Клюкву и чеснок пропускаю через мясорубку, перемешиваю и ставлю в холодильник на сутки. На следующий день добавляю мёд, хорошо перемешиваю – и лекарство готово. Принимаю по 1 столовой ложке три раза в день до еды. Это отличное средство при болях в суставах. А если к тому же ваши суставы «хрустят», значит, пора добавлять к лечению рыбий жир. Сейчас его можно купить в капсулах-горошинках. Пить по пять горошин три раза в день во время еды. На следующий год повторить всё снова». Я решила воспользоваться рецептом и проверить его действие на себе. Купила и смешала все ингредиенты, а через два дня приступила к лечению. Через месяц действительно стало легче подниматься по порожкам. Заметила, что попутно у меня понизилось давление: стрелка тонометра выше 130 не поднималась, а раньше верхнее у меня было 150 и выше.

Татьяна НИКУЛИНА, г. Губкин, Белгородская обл.

ОТ ОНЕМЕНИЯ СТОП

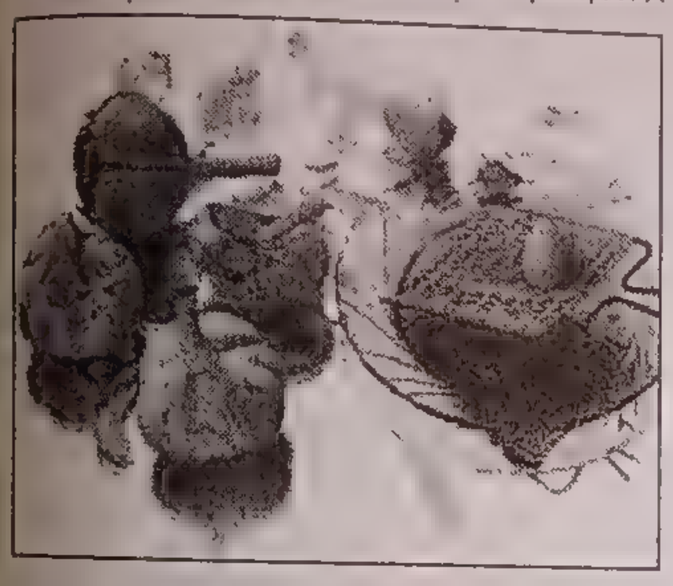
Много лет назад у меня была операция на позвоночнике (межпозвонковая грыжа). После нее стали неметь стопы. С тех пор пользуюсь этим рецептом зимой, а летом плаваю. Перед сном быстро натереть подошвы снегом. Насухо вытереть и растереть махровым полотенцем, надеть шерстяные носки – и в постель. Ноги должны «гореть». Если у кого-то будет ощущение сухости, то можно смазать стопы любым кремом или вазелином. Таких процедур нужно сделать 3-5 (по самочувствию). После перерыва в 3-5 дней повторить. Так я делаю всю зиму на ночь. А днём рекомендую простую зарядку: ходить непременно несколько раз то на пятках, то на носках. Дополнительно к этому, сидя на стуле, мож-

но под подошву положить круглый предмет и катать его вдоль всей подошвы 20-30 минут. На стопе находится много точек, которые связаны со многими органами. Поэтому такая зарядка даёт возможность лечить не только онемение стоп, но и помогает другим органам.

Аркадий КИСИЛЁВ,
Астраханская обл.

ЧЕСНОЧНО-ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ ОТ АНГИНЫ

Заметно облегчить состояние при ангине мне помогает такой рецепт:



очищаю головку чеснока, мелко режу и добавляю в стакан яблочного сока, ставлю на огонь. Довожу до кипения и кипячу на очень слабом огне пять минут, закрыв посуду крышкой. Снимаю с огня и даю немного остыть. Пью отвар горячим мелкими глотками. В сутки такого отвара выпиваю от 1 до 3 стаканов. И уже на следующий день уходит боль при глотании. А через пару дней забываю, что была ангина.

Элла МЕДВЕДЕВА,
г. Горняк, Алтайский край

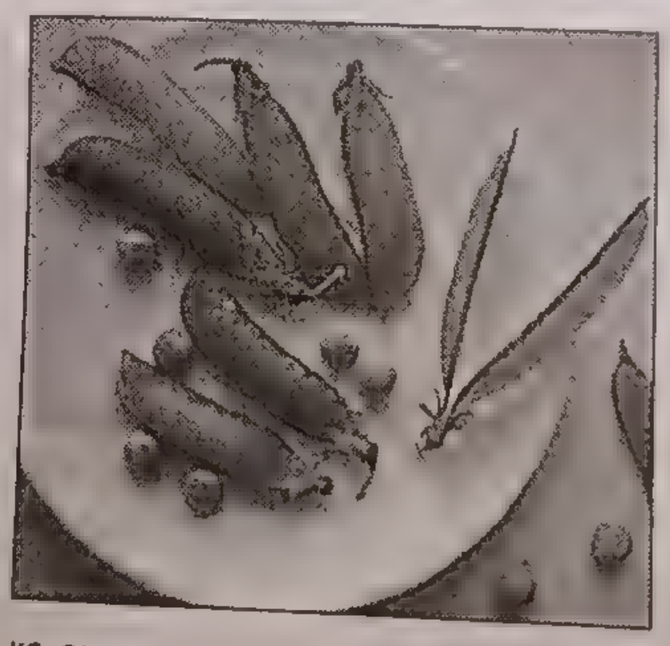
ЛЕЧЕНИЕ САХАРНОГО ДИАБЕТА

От сахарного диабета никто не застрахован. Пять лет назад и я пополнила ряды диабетиков. Мне поставили диагноз «СД-II типа – неинсулинзависимый». Сначала была шокирована, но потом поняла, что с диабетом можно жить, если следить за своим здоровьем. Первое, с чего началось моё лечение, – изменение питания. Мне пришлось исключить из рациона всё, что содержит сахар (варенье, конфеты) и картофель, поскольку в нём много крахмала и углеводов. Стала употреблять больше овощей, поскольку они содержат много клетчатки: капуста, брюква, репа, морковь. «Налегала» на овёс, гречку, горох, чечевицу, ячмень. Моей любимой ягодой стала смородина. Из фруктов – яблоки несладких сортов. Инжир, сушёный виноград ела только в небольших количествах. Исключила алкоголь, так как даже в незначительных дозах он уменьшает поступление глюкозы из печени, что является причиной гипогликемии. Делаю зарядку по утрам. Похудела на 10 килограммов. Стала «увлекаться» сахароснижающими чаями, поскольку они тоже помогают держать сахар в норме. Один из моих любимых: 1 лист золотого уса и 2 листа подорожника сушу, измельчаю, заливаю 2 стаканами кипятка и настаиваю в течение 30 минут. Принимаю по 1 столовой ложке три раза в день за час до еды.

Ирина ЛОТЫРЕВА,
г. Карачев, Брянская обл.

ГОРОХ ОЧЕНЬ ПОЛЕЗЕН

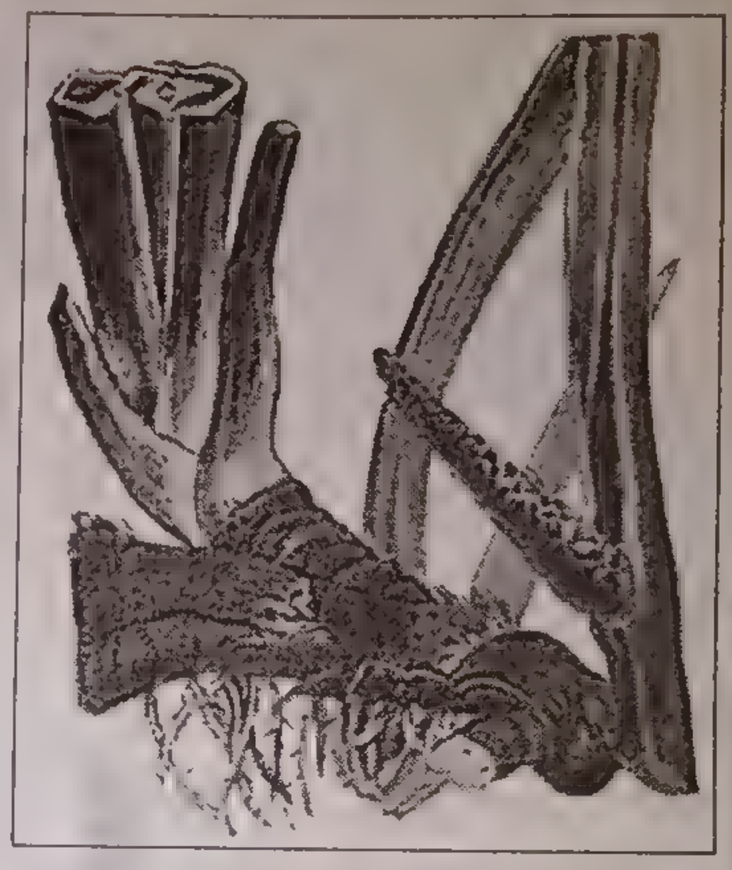
Почти всю жизнь мучилась от изжоги. Никакие таблетки не помогали. Стала жевать по совету знакомой вымоченный горох – и вот уже полгода изжога меня не беспокоит. Несколько штук обыкновенного гороха, который покупают на суп, замочить и съесть. Кстати, горох помог не только мне. Подруга с помощью молодого зелёного горошка, который она употребляла в течение сезона, избавилась от камней в почках: они превратились в мочевой песок и легко вывелись из организма. Дочь из зелёного горошка делает питательную маску для лица. Для этого 1 столовую ложку муки из сухих зелёных горошин смешивает с 1 чайной ложкой желтка и 1 чайной ложкой любого растительного масла или сметаны. Маску наносит на лицо и шею на 20-30 минут.



Наталья ЧЕРНЫХ,
г. Ефремов, Тульская обл.

КАК ПОМОЧЬ ГИПОТОНИКАМ

Многие в наше время страдают от высокого давления. Лекарств от него, как говорится, на любой вкус. Но вот как помочь тем, у кого низкое давление. У



меня на этот счёт есть свой проверенный рецепт. Я готовлю сбор: 1 часть корневища аира болотного, по 2 части травы вероники лекарственной, корневища с корнями девясила высокого, травы кипрея узколистного, листа мяты перечной, травы руты душистой, 4 части плодов мордовника обыкновенного, 6 частей плодов шиповника коричного, по 10 частей травы зверобоя продырявленного и травы татарника колючего. 2-3 столовые ложки сбора насыпаю вечером в термос и заливаю 0,5 л крутого кипятка. На следующий день выпиваю весь настой в три приёма тёплым за 20-40 минут до еды.

Людмила ПЕТРЕНКО,
г. Белгород

Вопрос в номер

Много лет меня беспокоит проблема с волосами, в том числе с бровями и ресницами. Часто появляются плеши, зарастают и снова появляются. Помогите советом.

Екатерина ШАФОРОСТОВА,
Самарская обл.

Подскажите, как справиться народными средствами с контагиозным моллюском на веках?

Виктория КОРНЕВА,
г. Котлас, Архангельская обл.

«Медвежья» услуга

Всякий раз, отправляясь в парикмахерскую, мы ожидаем волшебных перемен во внешности. Но бывает так, что, посмотрев на себя в зеркало после «работы» мастера, приходишь к выводу, что лучше было бы вообще сюда не приходить! Скрепя сердце мы отдаём деньги и спешим домой или к подруге, чтобы хоть как-то исправить ситуацию. И даже не догадываемся, что были вправе не оплачивать такую услугу.

В Законе о «Защите прав потребителя» говорится, что при оказании услуг ненадлежащего качества потребитель имеет право расторгнуть договор. Поэтому если недостатки, допущенные горе-парикмахером в работе неустранимы (нельзя же приставить обрезанные волосы или спасти сожжённые химической завивкой), то потребитель вправе отказаться от оплаты услуг. В такой ситуации вы можете написать на имя директора парикмахерской заявление о том, что вам, например, была оказана услуга с существенными недостатками, которые не подлежат изменению, поэтому вы отказываетесь оплачивать услугу ненадлежащего качества. Более того, по закону вы даже можете потребовать компенсацию морального ущерба.

Белее белого

Вы не можете похвастаться ослепительной улыбкой? Не беда! Как уверяет реклама производителей отбеливающих паст, этот косметический дефект поможет устранить их продукция. Однако… как говорят в народе: доверяй, но проверяй. Давайте разберёмся, так ли это на самом деле, обратившись за помощью к специалистам.

Как говорят стоматологи, для того чтобы действительно добиться изменения цвета зубов, нужны препараты, способные проникать через эмаль в окрашенный дентин, который собственно и определяет цвет наших жемчужин. Причём время воздействия таких препаратов должно быть достаточно продолжительным. Так, например, при домашнем отбеливании делается специальная капа, и пациент наполняет её отбеливающим препаратом, надевает и ложится спать. И так в течение полутора-двух недель. А теперь подумайте, можно ли всю ночь чистить зубы или держать во рту зубную пасту? Вот то-то. Поэтому производители так называемых отбеливающих паст лукавят: ведь здесь речь идёт, скорее, не об отбеливании, а о качественной чистке. Что, естественно, является залогом сохранения красоты и здоровья наших зубов, но никак не способствует тому, чтобы превратить жёлтые зубы в белые.

Так какой же состав должен быть у зубной пасты, чтобы она очищала на совесть? По мнению тех же стоматологов, очищающее действие зубной пасты обеспечивают абразивные вещества, которые однако не должны травмировать зубную эмаль. Самыми лучшими из мягких абразивов являются поверхностно-активное вещество **лаурилсульфат натрия**, а также **триклин** (натрия триполифосфат), который способствует удалению с поверхности зубов красящих веществ от чая, кофе и сигарет. Хорошо зарекомендовал себя и **диоксид кремния.**

Кстати, бывает и так, что обыкновенная и отбеливающая пасты практически идентичны по своему составу, особенно если их выпуском занимается один и тот же производитель. Но ведь отбеливающая всегда дороже. А зачем платить больше, если тот же результат можно получить и за меньшие деньги? Так что внимательно читайте этикетку и, конечно, не забывайте совет стоматологов чистить зубы два раза в день.

Хозяюшкам на заметку

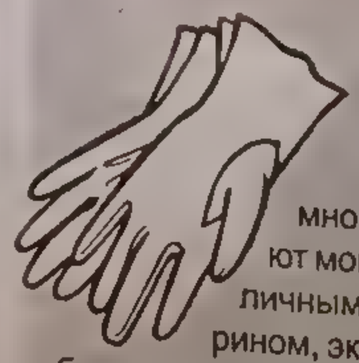
Покупая муку, обращайте внимание на содержание клейковины (белков). От этого зависит, для какой выпечки больше подойдёт данный сорт. Для бисквита лучше брать муку с низким содержанием клейковины (28-43%); для песочного теста – с немного большим (30-32%), а для дрожжевого – с высоким (40%).

Нюансы ремонтного дела

После того как вы забрали обувь из ремонта, постарайтесь ходить в ней по возможности каждый день. Дело в том, что гарантия на мелкий ремонт не превышает двух дней, на более серьёзный – десяти. Чтобы подтвердить факт обращения в мастерскую, не забудьте взять квитанцию. Если же ремонт осуществлялся в вашем присутствии, то кассовый чек.

Горячий или холодный?

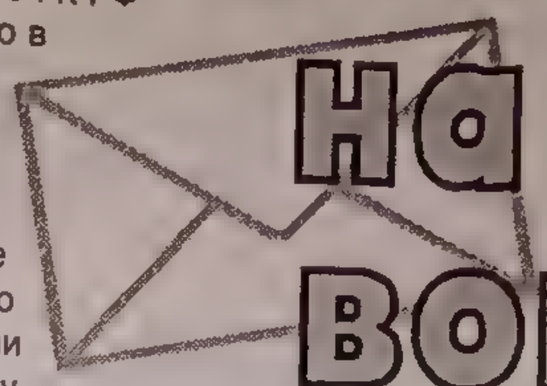
Существуют два способа промышленного производства растительного масла – холодный (прессование) и горячий (экстрагирование). Масла, полученные горячим способом, имеют большой срок хранения, но биологическая ценность их невелика, ведь при нагревании пропадает большая часть полезных веществ. Наиболее высокими вкусовыми качествами и биологической ценностью отличаются масла, полученные прессованием. Но они неустойчивы при хранении, так как быстро окисляются, приобретая прогорклый привкус. Даже самое стойкое оливковое нельзя хранить больше полугода со дня даты производства. Поэтому если вы покупаете масло холодного отжима, постарайтесь использовать его до отмеченного срока годности.



Наденьте перчатки

Заботясь о руках, многие женщины покупают моющие средства с различными добавками: глицерином, экстрактами растений, бальзамами. Вроде как и посуду моешь, и за руками одновременно ухаживаешь. К сожалению, это не более чем ловкий рекламный трюк. Все бальзамы смываются водой, не оставаясь на руках и тем более не впитываясь в кожу. Так подумайте сами, есть ли смысл переплачивать за очередную новинку или лучше защитить руки с помощью обычных хозяйственных перчаток?

Отвечаем на ваши вопросы



Во время брака мы с мужем купили однокомнатную квартиру. Сейчас собираемся развестись. Если он продаст свою долю третьим лицам, то могут ли мне кого-то подселить?

Конечно, могут. Но вам следует знать, что продать свою долю, не предупредив вас об этом и не предложив первой выкупить эту долю, он не сможет. Так что у вас есть способ воспрепятствовать такой сделке. Вы даже можете взять кредит под эту сделку.

У меня сложная ситуация. Дело в том, что мой будущий супруг погиб в автомобильной катастрофе, а мы планировали расписаться через три месяца. Я нахожусь на пятом месяце беременности. Его родители не хотели нашего брака, и после смерти также не захотели пойти на контакт. Даже то, что я ношу под сердцем будущего внука или внучку, не повлияло на отношение ко мне, хотя я всегда с уважением к ним относилась. Могу ли я теперь дать фамилию отца своему ребёнку, и имеет ли он в будущем какие-либо права на квартиру, поскольку после свадьбы мы планировали жить у мужа в его квартире? У меня своей нет, прописана у мамы.

Так как брак официально не был зарегистрирован, то после рождения ребёнка вы будете считаться матерью-одиночкой. Записать ребёнка на имя отца в органах загса у вас не получится.

Несмотря на то, что свидетельство о рождении ребёнка вам выдадут как матери-одиночке, не отчаивайтесь. С момента рождения малыша у вас появится право подать заявление в суд об установлении отцовства ребёнка. В заявлении вы должны будете обосновать, почему отцовство принадлежит погибшему. Например, вы проживали совместно, он признавал себя отцом ребёнка (есть свидетели), он оплачивал ваше лечение, обследование, есть доказательства того, что вы хотели пожениться, есть ваша репутация.

Обычно при установлении отцовства используется анализ ДНК. Смерть, насколько мне известно, не является препятствием для такого анализа. Однако потребуется эксгумация. Да и стоимость такого анализа, учитывая обстоятельства, не рискну предположить. Учитывая это, можно обойтись и без него. Суд может принять решение исходя из совокупности тех доказательств, которые вы представите и без такого анализа. Только после решения суда вы сможете записать ребёнка на фамилию отца.

Что касается прав ребёнка, то о них можно говорить только после решения суда в пользу установления отцовства. Самое главное - ребёнок получит право быть наследником умершего. Зачатый умершим, но ещё не родившийся ребёнок тоже должен учитываться при разделе наследства. Так, статьёй 1166 ГК РФ установлено, что в этом случае раздел наследства может быть осуществлён только после рождения такого наследника. Если ваш ребёнок получит в наследство часть квартиры, то вы сможете туда с ним заселиться.

Я бы вам советовал обратиться за помощью к адвокату. Учитывая, что срок на вступление в наследство шесть месяцев, вам рекомендуется подать заявление в суд раньше раздела наследства. Кроме того, в обеспечение интересов ребёнка, следует одновременно подать ходатайство о приостановлении выдачи свидетельств о праве на наследство до разрешения вопроса в суде. Иначе можно просто лишиться квартиры. Так что не отчаивайтесь. Защищайте ваши права и права ребёнка.

Я в разводе. Бывший муж отбывает наказание в исправительной колонии. Алименты на двоих несовершеннолетних детей (детям 8 и 5 лет) не получаю, потому как в бухгалтерии колонии мне ответили, что он работать отказался. В сведении об исполнительном листе он поставлен, но заставлять они его работать не имеют права. Обращалась к судебным приставам с тем же вопросом, но тоже получила отрицательный ответ, поскольку они не занимаются трудоустройством и принуждать его работать не будут. Что вы мне можете подсказать для разрешения моей ситуации? Получается, бывший муж относится к категории «неработающее население», должна ли я получать помощь в таком случае? Выплачиваются ли какие-либо пособия (помимо ежемесячного в размере 100 рублей на ребёнка) в моей ситуации?

В соответствии с п. 4 ст. 113 Семейного кодекса РФ размер задолженности по алиментам, уплачиваемым на несовершеннолетних детей, определяется исходя из заработка и иного дохода лица, обязанного уплачивать алименты, за период, в течение которого взыскание алиментов не производилось. В случаях, если лицо, обязанное уплачивать алименты, в этот период не работало или если не будут представлены документы, подтверждающие его заработок и (или) иной доход, задолженность по алиментам определяется исходя из размера средней заработной платы в Российской Федерации на момент взыскания задолженности.

Получается, всё, что вы можете в этой ситуации, - это накапливать задолженность и, после того как он отбудет наказание, предъявить ему эти требования. Если муж обладает каким-либо имуществом, приставы, рассчитав алименты исходя из среднего заработка, могут обратить взыскание на это имущество, продать его, а за счёт вырученных средств погасить задолженность по алиментам.

Собираюсь развестись с мужем, у нас двое детей. Все мы проживаем в его квартире, купленной до брака. Можно ли оформить дарственную на детей? Я в таком случае откажусь от алиментов? Как это правильно сделать? И каким образом назначаются опекуны?

Какие опекуны? После развода родители всё равно остаются родителями. Никаких опекунов не надо. Дарственную на детей оформить никто не запрещает. Но на то она и дарственная, что не предполагает каких-либо встречных условий. То есть в принципе не может быть такого «ты мне подаришь, а я откажусь от своих прав». Такой договор будет заведомо ничтожным. Сама же идея «квартира вместо алиментов» может быть воплощена несколько иначе. Статья 104 Семейного кодекса РФ устанавливает, что алименты могут уплачиваться в долях к заработку; в твёрдой денежной сумме, уплачиваемой периодически; в твёрдой денежной сумме, уплачиваемой единовременно; путём предоставления имущества, а также иными способами, относительно которых достигнуто соглашение.

То есть для того чтобы в счёт алиментов оформить на детей квартиру, необходимо обратиться к нотариусу и заключить соглашение с супругом об уплате алиментов в виде предоставления детям в собственность квартиры. Это соглашение будет являться основанием для регистрации права собственности детей на недвижимость в Управлении регистрационной службы.

Постоянный ведущий рубрики
Максим МОЗГОВ

Что нас ждёт в феврале

ОВЕН
(21.03–20.04)

События начала февраля могут ненадолго нарушить тихую семейную гавань: склонность к поспешным действиям и повышенная требовательность к домочадцам могут стать причиной разногласий. Не зацикливайтесь на этом, не занимайтесь самоанализом, и уже в середине месяца всё само собой уляжется. На работе большую часть февраля придётся улаживать срочные вопросы с коллегами и деловыми партнёрами. Поводом для беспокойства могут стать прошлые недоработки. Во второй декаде месяца многих ждут расцвет чувств и незабываемые романтические свидания. Совет одиноким дамам: оставьте мечты о принце, присмотритесь получше к своему окружению.

ТЕЛЕЦ
(21.04–21.05)

В начале месяца домашние хлопоты для многих Тельцов отойдут на второй план, уступая место мечтам и личным планам. Незамужним февраль приготовил небольшое испытание: невероятный любовный круговорот заставит задуматься, что для вас дороже – стабильное отношение с давним партнёром или мимолётный всплеск эмоций. Друзья будут готовы предложить свою помощь практически в любом деле, а также подбросят несколько интересных идей. В профессиональной сфере Тельцам февраль обещает появление новых обязанностей, возможно, совмещение нескольких должностей.

БЛИЗНЕЦЫ
(22.05–21.06)

На арену февральских событий выходят дела профессиональные. Для Близнецов наступает один из самых напряжённых месяцев. Рост дополнительных обязанностей заставит временно пожертвовать личными планами. Чтобы месяц прошёл гладко, постарайтесь не перекладывать на других ответственность за дела, порученные вам лично, поскольку есть риск навредить не только интересам общего дела, но и собственному престижу. В любви первая половина месяца чревата размолвками. День влюблённых по-настоящему благоприятен для того, чтобы забыть старые обиды и помириться. Именно 14 февраля вероятны настоящие сюрпризы в сфере чувств.

РАК
(22.06–22.07)

Романтичность и душевный подъём сулят Ракам успех на личном фронте. В начале месяца завяжутся интересные знакомства, появятся новые увлечения. Домашняя обстановка порадует спокойствием. В деловой сфере в этот период Ракам будет не хватать решимости, но к советам со стороны постарайтесь отнестись критично. В конце месяца можете рассчитывать на подъём в делах благодаря личным связям или счастливому случаю. Неожиданная прибыль от дел, о которых вы почти забыли, станет для вас приятным сюрпризом.

ЛЕВ
(23.07–23.08)

Февраль разбудит чувства многих Львов. Тем, кто в выборе партнёра уже определился, этот месяц подарит массу приятных впечатлений, связанных с домом, а также с совместным отдыхом или творчеством. Финансовые аспекты месяца для Львов сводятся к возможности неофициальных заработков, доходам из дополнительных источников или получению прибыли от своих увлечений и талантов. Последняя неделя месяца окажется весьма ответственной в плане работы. В проведении деловых встреч, поездках, оформлении документов будьте предельно внимательны к мелочам: упустив важную деталь, вам придётся потратить много времени и сил на исправление досадных ошибок.

ДЕВА
(24.08–23.09)

Деве захочется в этом месяце сделать свои отношения более яркими. Это коснётся не только семьи и любимых, но и также затронет друзей и деловую сферу. Ваша кипучая энергия будет искать выход в попытках разнообразить общение, привлечь к себе внимание. Постарайтесь, однако, не зайти слишком далеко в претензиях на совершенство – эффект может оказаться обратный ожидаемому. В делах рутинных придётся уступать давлению обстоятельств и подчиняться распоряжению вышестоящих. Старайтесь вникать в суть происходящего, поскольку некоторые обстоятельства потребуют принятия срочных решений, ответственность за которые ляжет на вас.

ВЕСЫ
(24.09–23.10)

Самое время привести начатые дела к конкретному результату, поскольку в феврале возрастёт энергетический и творческий потенциал Весов. Любое вложение денег, особенно в конце первой декады месяца, будет удачным и принесёт прибыль. Возможно появление свежих идей, которые позволят найти новые источники заработка. К концу февраля звёзды советуют немного сбавить рабочий темп и отдохнуть: прогулки на свежем воздухе - это то что нужно. Не стоит страдать, если старые отношения сами собой уходят в прошлое. Как говорится, что ни делается – всё к лучшему.

СКОРПИОН
(24.10–22.11)

Февраль сулит Скорпионам необыкновенные отношения с любимым человеком. У одиноких появится шанс познакомиться с интересным кавалером, в отношениях с которым вы испытаете настоящую страсть и раскроетесь сексуально. К тому же новые знакомства сейчас перспективны в смысле продолжения - роман не будет мимолетным. Во второй половине февраля важные и ответственные мероприятия займут практически всё внимание Скорпионов. Если вы работаете в коллективе, желательно не давать обещаний, потому что в середине месяца ситуация может резко измениться.

СТРЕЛЕЦ
(23.11–21.12)

Тема личных и семейных отношений в этом месяце может перейти в разряд экстренных проблем. Некоторые события могут стать поводом для пересудов за вашей спиной, так что поменьше откровенничайте с окружающими. Повышенного внимания в середине февраля потребуют дети. Но уже к началу третьей декады большая часть домашних хлопот останется позади. Покой и уверенность в себе вернёт вам поддержка любимого человека. Остерегайтесь распыления сил и слишком настойчивого проявления инициативы. Более важной задачей в этом месяце являются исправление обнаруженных ошибок и сохранение достигнутого результата.

КОЗЕРОГ
(22.12–20.01)

Для Козерогов февраль окажется особенно насыщенным и ответственным. Важные встречи и обсуждение перспектив дальнейшего профессионального роста потребуют полной концентрации на текущих обязанностях. Последняя неделя февраля позволит поставить точку в наиболее важных вопросах. В личной жизни февраль сулит внезапные изменения, сопровождающиеся эмоциональными всплесками, бурными выяснениями отношений. Если вы не хотите остаться в одиночестве, постарайтесь сдержать свой эгоизм, не совершайте экстравагантных поступков.

ВОДОЛЕЙ
(21.01–19.02)

Этот зимний месяц разбудит чувства Водолеев и сделает отношения с любимым крепкими. В профессиональной сфере обстановка во многом будет зависеть от вашей способности чувствовать момент для важных перемен и решений. Позитивный эмоциональный настрой в последнюю февральскую неделю поможет справиться с возможными мелкими недоразумениями. Вопросы финансового характера в этом месяце связаны с обустройством дома или необходимостью материальной помощи близким людям.

РЫБЫ
(20.02–20.03)

Большинству Рыб февраль несёт увеличение ответственности в делах профессиональных. Не бойтесь уточнять нужные детали, выясняйте необходимую информацию. Вторая половина месяца благоприятна для конкретных действий. В конце февраля результаты работы могут превзойти даже самые смелые ожидания. Рыб, не состоящих в браке, ждёт яркая запоминающаяся влюблённость. Неожиданно поменяются ваши представления о том, как это вообще должно быть.

Гороскоп совместимости ВОДОЛЕЯ

(Оценка по 10-балльной шкале)

Ваш партнёр ВЕСЫ (10 баллов)

Один из лучших союзов. Партнёры хорошо понимают друг друга, ценят свободу, дружбу, равноправие. Брак зиждется на общих интересах. Тон в нём задаёт более динамичный Водолей.

Ваш партнёр БЛИЗНЕЦЫ (9 баллов)

Союз хороший и надёжный. Это брак-дружба. У партнёров много общих интересов. Находясь вместе, они не скучают.

Ваш партнёр ЛЕВ (8 баллов)

Союз интересный и часто встречающийся. Льву и Водолею хорошо вместе. Но есть одно «но»: Водолею не нравится, что Лев живёт только для себя, а Льву не нравится независимость Водолея. Правда, несмотря на жаркие споры, этот удивительный противоречивый союз редко распадается.

Ваш партнёр СТРЕЛЕЦ (8 баллов)

Перспективный благородный союз. Партнёры подходят друг другу по эмоциональному накалу. В сексуальном отношении союз не очень удачен. Держится благодаря новизне отношений.

Ваш партнёр ОВЕН (7 баллов)

В таком браке взаимная вспыльчивость - обычное явление, тем не менее он может не один год держатся на терпении Водолея.

Ваш партнёр РАК (6 баллов)

Союз больше любовный, чем супружеский, хотя он может существовать долгие годы. Для Водолея союз менее удачен, ибо он понимает, что Рак всё взвалил на него, к тому же Водолею трудно переносить обманы и хныканье своей половинки.

Ваш партнёр КОЗЕРОГ (5 баллов)

Сложный союз. Он больше подходит для делового сотрудничества, чем для брака. Однако такой союз может быть весьма полезен мужу-Козерогу, занимающему высокое общественное положение. Жена-Водолей - великолепная хозяйка. Она обворожительна, одета со вкусом и умеет нравиться. Этот союз возможен, если Козерог не станет противоречить её свободолюбию.

Ваш партнёр СКОРПИОН (3 балла)

Этот союз встречается довольно часто, хотя малоудачен для обоих партнёров. Их сначала тянет друг к другу неудержимо. Но вот отзвучали «колокола любви», и начинается череда мелких изнуряющих конфликтов. За ссорой следует неожиданное бурное примирение. И это постоянно. От такой жизни можно устать. Вот Водолей и не выдерживает.

Ваш партнёр ВОДОЛЕЙ (3 балла)

Распадается такой союз сразу по окончании вспышки чувств. Дети этот союз спасти не могут, ибо противоречия между родителями постоянно возрастают.

Ваш партнёр ДЕВА (2 балла)

Лучше если бы эти знаки и вовсе не связывали свои судьбы. Свободолюбивая натура Водолея не переносит мелочного вмешательства Девы в семейные дела.

Ваш партнёр РЫБЫ (2 балла)

В этом союзе нет взаимопонимания партнёров. Их объединяют искренность чувств и тонкие ощущения, но отсутствие мужественности в Рыбах Водолея раздражает.

Ваш партнёр ТЕЛЕЦ (2 балла)

В браке - это взаимоисключающие друг друга понятия. Союз тяжёлый, с непрекращающимися бесконечными обидами и с той и с другой стороны.

Сканворд

След от штампа

Президентский акт

Дом с решетками

Числовой адрес

Между комнатами

Северный штат США

Ткань, пальто

Апогей величины

Музыка Луи Армстронга

Широкая улица в США

Девица, «Иногда» поющая

Пещерное лекарство

Погонщик телят из поговорки

Кларнетист, обчистивший Клару

Изъян в манной каше

Газетный жанр

И Мюнхгаузен, и Врангель

Кость ниже глаза

Сеяный ковер газона

«Нервный отросток»

Царь-рыба

Сибирский олень

Сладость, пастила

Зажиточный крестьянин

Домашнее животное

Орудие дворника

Карточная партия

Пугачева по имени

Французская мера длины

Металл для стойких солдатиков

Прямой в телепередаче

Лошадиный родственник

Буква у наборщика

Любовный боеприпас Амура

Зодиакальное созвездие

Дорога через горный хребет

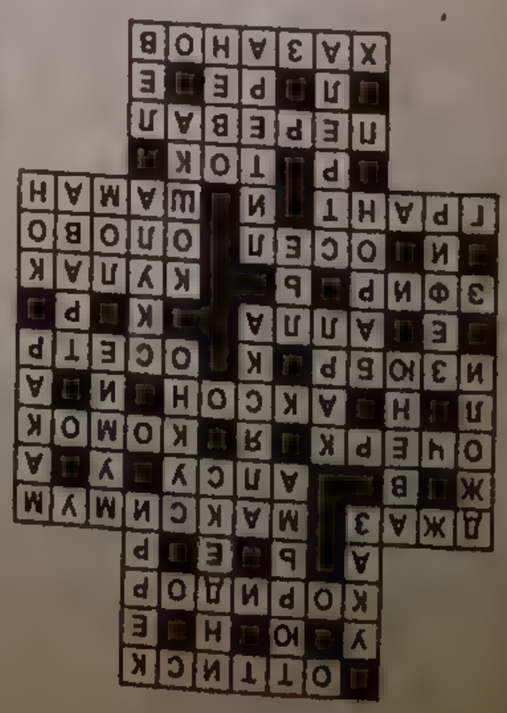
Место любовных игр глухарей

Колдун племени

Артист-юморист

Нота

Царь зверей



Моё любимое стихотворение

С творчеством Эдуарда Асадова познакомилась лет десять назад совершенно случайно. На мой день рождения муж подарил открытку, в которой было написано это стихотворение. Прочитав, я просто расплакалась – так трогательно и искренне звучали слова. С тех пор стихи Асадова стали для меня своеобразной «энциклопедией» жизни! Настолько жизненны, что в каждом стихотворении находишь частичку себя. Каждая строчка дышит любовью, радостью жизни, верой в добро.

Эдуард АСАДОВ

МОЯ ЛЮБОВЬ

Ну каким ты владеешь секретом?
Чем взяла меня и когда?
Но с тобой я всегда, всегда,
Днём и ночью, зимой и летом!

Площадями ль иду большими
Иль за шумным сижу столом,
Стоит мне шепнуть твоё имя —
И уже мы с тобой вдвоём.

Когда радуюсь или грущу я
И когда обиды терплю,
И в веселье тебя люблю я,
И в несчастье тебя люблю.
Даже если крепчайше сплю,
Всё равно я тебя люблю!

Говорят, что дней круговерть
Настоящих чувств не тревожит.
Говорят, будто только смерть
Навсегда погасить их может.

Я не знаю последнего дня,
Но без громких скажу речей:
Смерть, конечно, сильней меня,
Но любви моей не сильней.

И когда этот час пробьёт
И окончу я путь земной,
Знай: любовь моя не уйдёт,
А останется тут, с тобой.

Подойдёт без жалоб и слёз
И незримо для глаз чужих,
Словно добрый и верный пёс,
На колени положит нос
И свернётся у ног твоих...

Эта страничка поможет вам не только отдохнуть в кругу семьи, но и удивить гостей. Возьмите её с собой, если пойдёте на вечеринку, и вы станете душой компании.

Любимые песни

УМАТУРМАН

ПРОСТИТЬСЯ

Am7
По минутам осыпается
Dm7
Ожидание невозможного,
Hm7-5
Ранним утром просыпается
E7
От движенья неосторожного.

Как молчанием ледяной зимы,
Нас закутало неизвестностью.
Здесь так долго друг друга искали мы,
И, конечно, пропали без вести.

Припев:
Dm7 G7
Проститься нету сил,
C Fmaj7
Закрываю я глаза,
Dm E7 Am7
Закрываю, сквозь туман уплывая
A7
По аллеям столицы.

Dm7 G7 C
Проститься, за потерей - потеря,
Fmaj7 Dm
И года полетели,
E7 Am7
За дождями - метели,
A7
Перелётные птицы.

Только ночью не могу уснуть,
Странный холод в сердце прячется.
Что случилось, скажите мне
кто-нибудь?
Только осень в окно мне расплачется.

В подоконник мне бьются горошины,
Тишину разбивая веселием.
Умирали давно понемножку мы,
И, наверное, было спасением...

Припев.

Время смотрит спокойно, с презрением.
Вы меня уже, верно, не вспомните.
Опоздавшее ходит прозрение
По моей гладко выбритой комнате.

Недосказано и недослушано,
Сердце бьётся другими вершинами.
Значит, всё безнадёжно разрушено,
Ну зачем же, зачем поспешили мы...

Припев.

Анекдоты

Разговор двух приятелей, холостого и женатого.

– Брак – это тихая пристань, в которой встречаются два корабля.

– И надо же было, чтобы как раз я встретился с военным крейсером.

☺

Арабский шейх влюбился в нашу девушку. Её отец рассказывает своим друзьям:

– Короче, он мне говорит: если вы её за меня замуж отдадите, то я заплачу за неё столько золота, сколько она весит. Ну я ему отвечаю, что в таком вопросе спешить не надо. Поговорим через месяц!

– Да, ты прав! Эти шейхи с их странными желаниями и возможностями. Тут надо подумать.

– Тут не думать надо! Тут девочку кормить надо!

☺

Учительница говорит Вовочке:

– Вовочка, почему у тебя в диктанте такие же ошибки, как у твоей соседки по парте Сидоровой?

– Так у нас ведь одна учительница, Марь Иванна!

☺

Через несколько месяцев после свадьбы жена говорит мужу:

– Дорогой мой, у меня для тебя сюрприз: скоро нас будет трое.

– Как, уже?

– Представь себе: мама приезжает к нам на следующей неделе!

☺

Жена видит ночью сон, будто спит с любовником и тут входит муж. Она просыпается и будит мужа:

- Прыгай скорее в окно, муж идёт.

Муж вскакивает с кровати, распахивает окно и прыгает. Летит и думает:

«А кто же я?»

Знаете ли вы что...

Почему во время свадебной церемонии невеста стоит слева, а жених справа? Эта традиция уходит корнями в далёкие времена, когда каждый настоящий мужчина носил при себе меч, чтобы защитить себя и свою невесту. Его правая рука всегда должна была быть свободной, чтобы он мог с лёгкостью обнажить меч в случае опасности.

ОТВЕТЫ НА ФОКУСЫ ПРЕДЫДУЩЕГО НОМЕРА

Фокус с картами

Забавный трюк

Пояс Сауна Белт - верни свой вес в норму

У тебя идеальная фигура, ты красива, у тебя нежная и гладкая кожа, от мужчин нет отбоя, постоянные комплименты – все это о вас, а поможет вам этого достичь пояс Sauna Belt (Сауна Белт).

Нет лишним сантиметрам!

Его по праву можно назвать мечтой большей части прекрасной половины нашего общества, желающих сбросить лишние килограммы. И не только. Быть всегда в хорошей форме, великолепно выглядеть – мечта любого уважающего себя человека. По статистике, красота женского тела во время разговоров у мужчин всегда стоит на первом месте.

Sauna Belt – это то, что нужно вашему телу, и поклонники будут лежать у ваших ног.

Почему же Сауна Белт работает так эффективно и быстро? Потому что он заставляет вас потеть. Потейте, потейте, потейте и избавляйтесь от лишних килограммов. Потейте и удаляйте лишние сантиметры. Потейте и прощайтесь со свободной одеждой. Вы избавитесь от жира и токсинов там, где это необходимо, в проблемных местах вашего тела - областях брюшного пресса и талии. Вы просто надеваете его – он подходит на любой размер, включаете в розетку 220 В, поворачиваете терморегулятор до того теплового уровня, при котором вы чувствуете себя комфортно, и расслабляетесь. Диапазон рабочей температуры 34-75 °С. Если вы повернете регулятор до упора, то получите эффект сауны в определенной области тела, уничтожая жир и токсины и постоянно уменьшая ваши размеры без всяких усилий. Сауна Белт автоматически отключится через 50 минут. Сауна Белт позволяет вам изменить объемы живота, талии, боков, ягодиц и бедер, просто надевая пояс на необходимые участки в любом месте и в любое время. Тепло сауны открывает поры на вашем теле и растворяет жиры и токсины, а пот выводит их наружу. Когда вы потеете, ваша кожа становится более гладкой и эластичной, а не сухой и грубой.

Купите – и вы всегда будете выглядеть привлекательно, мужчины не смогут оторвать от вас своих взглядов, ваши подруги придут к вам за советом, ваши недруги будут беситься от зависти, а ваши поклонники не смогут сдержать слов восхищения.

Закажите у нас Сауну Белт – и в подарок получите сантиметр для измерения объема талии.

А вот что не только говорят, но и пишут люди, купившие Сауну Белт:

Татьяна А., Новосибирская обл. *...Добрый день. Получила от вас Сауну Белт. Пользуюсь каждый день. Сбросила за это время более 10 килограммов. И надеюсь, что это ещё не предел. Мужу думаю надеть, чтобы его животик пришел в форму, а не выскакивал из штанов...*

Виктория С., Воронежская обл. *Не верила рекламе. Подруга дала на время попользоваться, пока она уехала в отпуск. И что вы думаете? Я так к нему за это время привыкла, что жалко стало отдавать. А самое главное, размеры мои уменьшились, кожа стала упругой. Теперь не то что на пляж сходить, хочу ещё в конкурсе красоты поучаствовать. Спасибо вам.*

Ольга И., Московская обл. *...Неправда, когда говорят, что после 40 лет жизнь заканчивается. Она только начинается, особенно когда ты хорошо выглядишь, а мужчины не могут оторвать от тебя взгляд. Я купила Сауну Белт в надежде, что хоть немного сброшу вес. Но я не то что сбросила вес, у меня появилась талия, складки жира пропали, я стала носить обтягивающую одежду. И вот результат: скоро выхожу замуж...*

Юридический адрес: 302025, г. Орел, Московское ш., 137, ООО «Торгпочта». ОГРН 1055742019816. Производство КНР. Рекомендуем вам не покупать прибор у случайных продавцов, перед использованием внимательно прочитывать инструкцию, консультироваться у специалиста.

Пояс Сауна Белт является прибором бытового назначения. Сертификат соответствия РОСС RU. ME64. B07341.

Также в продаже имеется набор для похудания САУНА PRO три в одном по цене 2300 руб. Отличие этой модели в том, что она имеет три пояса, которые вы сможете надеть на руки, ноги, талию и тем самым получить тройной эффект.

НАШИ НЕСЛОЖНЫЕ УСЛОВИЯ ДОСТАВКИ И ОПЛАТЫ. Заказать пояс можно по адресу: **302961, г. Орел, МСЦ, а/я 12 (БУДУАР), отд. «Товары почтой». Цена прибора 1498 руб + почтовые расходы.**

Я хочу получить заказ быстрее и сделаю его прямо сейчас: **по телефонам (4862) 36-90-35 (многоканальный), 49-50-77 (с 9 до 18 часов по московскому времени);** по электронной почте: **med@ortes.ru;** на нашем сайте: **www.zacaz.ru.**

У вас возникли вопросы? Только спросите – и мы с радостью ответим на них. **ГЛАВНОЕ – никакого обмана. Не оплачиваете продукцию сегодня, оплатите её при получении на почте.**

Цена включает доставку, упаковку, страховку (за исключением почтового сбора).

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законодательством РФ, в т.ч. ФЗ РФ «О защите прав потребителей».

Российская подписка
Подписной ИНДЕКС: 10096

Энциклопедия рецептов вкусных блюд

ВКУ-УСНО

№ 10 (22)
2004 г.

Ягодная азбука

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО!» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

МЕНЮ номера:

Варенье из АБРИКОСОВ — 2 стр.

ГРУШИ с горчицей — 4 стр.

Компот из ЖИМОЛОСТИ — 5 стр.

Сок из ЗЕМЛЯНИКИ — 6 стр.

Желе из СЛИВЫ — 11 стр.

Повидло из ШИПОВНИКА — 14 стр.

«ИЗУМРУДНОЕ» ВАРЕНЬЕ

7 стр.

Подписано в печать по графику 11.06.2004 г. в 17.00
Подписано в печать фактически 11.06.2004 г. в 17.00

Арбуз консервированный

Состав: *арбуз, 100 г сахара, 50 г соли, 100 г уксуса.*

Арбуз порезать поперек дольками. Плотно уложить в 3–литровую банку и один раз залить кипятком на 15 — 20 минут. Затем воду слить, добавить в нее 100 г сахара, 50 г соли и прокипятить 2 — 3 минуты. В банку влить 100 г 6%–ного уксуса и залить арбузы кипящим маринадом до самого края тары (через край), укупорить.

Варенье из арбуза

Состав: *1 кг спелого сладкого арбуза, 800 г сахарной пудры, 1/2 ванильной палочки, 1/2 лимона (сок).*

Срежьте с арбуза корку. Уберите семена и белые прожилки. Разрежьте мякоть на небольшие кусочки. Положите их в сито на 1 час, чтобы стек лишний сок. Теперь взвесьте арбузную мякоть. Положите 1 кг мякоти арбуза и 800 г сахарной пудры в широкий таз или кастрюлю. Варите все на слабом огне. Через 15 минут добавьте лимонный сок и ванилин. Продолжайте варить до готовности, постоянно помешивая, на слабом огне. Снимите с огня, остудите и разлейте по стерилизованным банкам.

Варенье из алычи

Состав: *1 кг плодов, 1,4 кг сахара, 600 мл воды.*

Плоды бланшировать 5 минут, проколоть, залить горячим сиропом (600 г сахара, 600 мл воды), выдержать 5 — 8 часов, затем сироп слить, вскипятить, добавить в него половину оставшегося сахара и 120 мл воды, засыпать ягоды и вновь выдержать 5 — 8 часов, затем процесс повторить третий раз и варить до готовности.

Варенье из айвы

Айву очистить от кожуры (кисловатые сорта можно варить с кожицей), удалить семена, порезать на дольки 1,5 — 2 сантиметра толщиной и бланшировать в кипящей воде до мягкости. Отвар слить, процедить через сито или марлю, добавить в него сахар из расчета на 1 стакан отвара 1 килограмм сахара. В сироп положить дольки айвы и варить до готовности, пока дольки не впитают сироп и не станут прозрачными. За 10 — 15 минут до готовности можно положить немного резаных грецких орехов.

Желе из айвы

Состав: *1 кг айвы, 2 л воды, сахар.*

Айву вымыть, обсушить, разрезать на 4 части. Положить в кастрюлю, залить водой и разваривать до размягчения. Переложить в полотняный мешок и дать стечь соку самотеком. Сок отмерить и смешать с сахаром (1:1). Варить на слабом огне до готовности, расфасовать и выдержать под одеялом до остывания. Остатки, которые остались в мешке, использовать для приготовления мармелада или как пектиновую добавку к плодам, бедным пектинами.

Джус абрикосовый (сок)

Состав: *1 кг перезрелых абрикосов, 200 г сахара, лимонная кислота.*

Хорошо промытые абрикосы разрезают пополам, удаляют косточки, в кастрюлю подливают немного воды и отваривают, чтобы все размягчилось. Затем их взвешивают, на 1 кг абрикосов с соком добавляют 200 г сахара и половину или одну чайную ложку лимонной кислоты и все размешивают. Стерилизуют. Перед питьем джус разбавляют водой или содовой в соотношении 1:1 или 1:2.

Маринованные абрикосы с перцем

Состав: *1 стакан воды, 300 — 400 г сахара, 100 мл столового уксуса, 30 г меда, 4 — 5 бутонов гвоздики, по 2 — 3 горошины душистого и черного перца.*

Твердые зрелые абрикосы разрезать на половинки и удалить косточки. Приготовить сироп, положить в него пряности, абрикосы и варить несколько минут, а затем отставить. Через 2 часа уваривать на слабом огне, пока абрикосы не станут стекловидными, добавить мед и уксус, варить еще несколько минут и расфасовать.

Варенье из абрикосов

Абрикосы можно варить как с косточками, так и без них, целыми и половинками.

Из крупных плодов по бороздкам удалить косточки, а мелкие с косточками наколоть, пробланшировать в воде при 90 град. в течение 2 минут и положить в таз с готовым сиропом. Сироп делается из расчета 1 килограмм сахара на 1 килограмм плодов и 1,5 — 2 стакана воды. Довести до кипения и снять с огня. После охлаждения снова поставить на огонь и довести до готовности. Можно положить немного мелко нарезанных грецких орехов и лимонной кислоты.

Абрикосы можно варить двукратным способом, как яблоки без бланшировки, но с выдержкой в сиропе 6 — 8 часов, и лишь на третий раз доваривать до готовности. Причем абрикосы залить сиропом, полностью покрывая плоды, иначе при выдержке они потемнеют.

Брусника моченая

На 10 кг брусники: *1 — 2 кг яблок, 8 — 10 л воды, 2 кг сахара, 12 — 15 г корицы, 8 гвоздичек.*

Бруснику перебрать, промыть, откинуть на сито, а затем просушить на салфетке. Яблоки (антоновку, анис, апорт) вымыть, обрезать плодоножки. В кипящую воду положить сахар, корицу, гвоздику, прокипятить. Затем сироп охладить. В подготовленную стеклянную посуду плотным слоем насыпать бруснику, уложить слой яблок, вновь слой брусники, затем яблок, сверху большой слой брусники. Залить охлажденным сахарным сиропом, накрыть деревянным кружком, прижав его небольшим грузом, чтобы брусника была только покрыта слоем сиропа. Убрать в сухое прохладное место. Через 2 недели брусника готова.

Брусника, маринованная с яблоками

Состав: *1 кг брусники, 0,5 кг яблок, 1 л воды, 350 г сахара, 5 — 7 г соли, 120 — 150 мл столового уксуса, 3 — 4 бутона гвоздики, 3 — 4 горошины душистого перца, кусочек корицы.*

Яблоки разрезать на дольки, вырезать семенные гнезда, опустить на 3 — 4 мин. в кипящую воду и вместе с ягодами уложить в банки по плечики. Специи и пряности положить на дно. Залить горячим маринадом и пастеризовать при 85 град.: полулитровые банки — 10 — 12 мин., литровые банки — 15 мин.

По этому рецепту бруснику можно замариновать **с грушами**. В этом случае потребуются продукты: 1 кг брусники, 0,5 кг груш, 1 л воды, 300 г сахара, 2 — 5 г соли, 120 — 150 столового уксуса, 3 — 4 бутона гвоздики, кусочек корицы, 3 — 4 горошины душистого перца.

Варенье из барбариса

Состав: *1 кг ягод, 750 г сахара, 250 мл воды.*

Плоды барбариса залить горячим сиропом, оставить на сутки, затем сироп слить, вскипятить и вновь залить им ягоды. На третий день добавить 200 — 300 г сахара и варить до готовности.

Джем из боярышника

На 1 кг ягод: *0,9 — 1 кг сахара, 2 стакана воды, 3 г лимонной кислоты.*

Вымойте плоды, положите в таз, залейте водой, поставьте на огонь и прогревайте до размягчения. Затем протрите через сито, добавьте сахар и уварите при 105 град. В конце варки добавьте лимонной кислоты. Джем получится еще вкуснее, если в пюре из боярышника положить нарезанные кусочками яблоки.

Варенье из бузины

На 1 кг очищенной бузины: *100 — 150 г сахара.*

Бузину берут хорошо вызревшую. Промывают, обрывают с кистей, взвешивают и раздавливают в кастрюле. Варят ее при постоянном помешивании, чтобы объем уменьшился наполовину. Затем засыпают сахар, варят еще несколько минут, кипящим вареньем заполняют до краев банки, обернутые влажным полотенцем, края быстро вытирают, быстро укрепляют крышки, банки переворачивают вверх дном, накрывают тканью и оставляют охлаждаться. Затем банки протирают влажной тканью.

Наливка «Вишневка»

Вишню засыпьте в бутыль и пересыпьте сахаром в расчете на 1 кг вишни 400 г сахара. Завяжите бутыль марлей и поставьте на солнце на 6 недель. Затем слейте вишневый сок, разлейте в бутылки, закупорьте и поставьте в холодное место. Вишню, оставшуюся в бутылке, залейте водкой в расчете 0,5 л на 1 кг вишни, плотно закройте и дайте постоять 2 месяца при комнатной температуре. слейте наливку, смешайте с вишневым соком, профильтруйте, разлейте в бутылки и плотно закупорьте. Через 5 месяцев наливка готова.

Варенье из вишни

Состав: *1 кг вишни, 800 г сахара, 2 стакана воды.*

Берем ягоды вишни и накалываем ягоду. Это делается по двум причинам. Во-первых, консервированные ягоды получатся естественной окраски. Во-вторых, чем меньше стадия тепловой обработки, тем больше витаминов сохранится.

Дальше наколотые ягоды бланшируем в течение одной-двух минут при температуре 80 — 90 град. Затем заливаем уже подготовленным сиропом, выдерживаем 3 — 4 минуты и варим до готовности, добавив оставшийся песок.

Вишня натуральная в сахаре

Состав: *1 кг вишни, 1,5 кг сахара.*

Хорошо созревшую вишню тщательно вымыть, удалить косточки и уложить плоды в сухие стеклянные банки. Каждый ряд вишен пересыпать сахаром. Поставить на несколько часов в холодное место. Когда объем ягод в банке уменьшится из–за растворения сахара в соке, банки дополнить вишней с сахаром и укупорить. Хранить в темном холодном месте.

Варенье из грецких орехов (незрелых)

Состав: *1 кг мягких незрелых (зеленых) грецких орехов, 450 г сахарного песка, 1 лимон, порошок корицы (на кончике ножа), 2 гвоздики.*

Вымойте орехи, проткните кожуру в нескольких местах зубочисткой. Выложите орехи в миску, залейте холодной водой (орехи должны быть полностью покрыты). Держите 2 суток, периодически меняя воду. Затем опустите в кипяток, варите 30 — 40 минут. Слейте воду, выложите орехи в стерилизованные банки. Тем временем приготовьте сироп. Влейте в отдельную кастрюлю 1 литр воды, добавьте сахар, порезанный лимон и пряности. Варите на среднем огне около 15 минут. Процедите и залейте орехи в банках. Закройте герметичными крышками. Варенье готово к употреблению через 2 месяца.

Варенье из грейпфрутов

Состав: *1 кг грейпфрутов, 1 кг сахара.*

Грейпфруты обдать горячей водой и вымыть, вытереть досуха, почистить. Фрукты разделить на дольки, удалить пленки, порезать, пересыпать сахаром и оставить накрытыми на 24 часа. На следующий день на сильном огне, помешивая, довести до кипения. Варить 4 — 5 мин., непрерывно помешивая. Время варки считается с момента, когда масса станет кипеть.

Повидло из голубики и брусники

Состав: *по 1 кг ягод голубики и брусники, 1 кг сахарного песка, 2 стакана воды.*

Промытые и отобранные ягоды раздавить пестиком, добавить сахарный песок и воду и уваривать до готовности.

Груши с горчицей

Состав: *5 кг груш, 1 ч. л. порошка черного перца, 6 штук гвоздики, 2 лавровых листа, корень хрена, 125 г горчицы в зернах.*

Взять маленькие, недозрелые груши, наколоть иголкой, сварить в воде, затем вынуть и дать охладиться. Добавить черный перец, гвоздику, лавровый лист, небольшой корень очищенного и нарезанного квадратными кусочками хрена и горчицу в зернах. Груши со специями уложить в банки и залить водой, в которой они варились.

Компот грушевый особый

Сироп: *1 л воды, 100 г сахара, 4 г лимонной кислоты, щепотка ванильного сахара.*

Целые или разрезанные на половинки плоды положить в кипящий сироп, довести до кипения и варить на слабом огне 10 мин. Груши слить на дуршлаге и уложить в банки по плечики. Грушевый сироп довести до кипения, заполнить им банки с грушами и стерилизовать.

Стерилизовать следует в кипящей воде: литровые банки — 8 мин., двухлитровые — 12, трехлитровые — 15 мин. Или можно пастеризовать при 90 град. соответственно 18, 25 и 30 мин.

Компот для диабетиков

Компоты для больных сахарным диабетом готовят без добавления сахара. Обычно плоды заливают чистой воды или водным раствором сахарина. Для улучшения вкусовых качеств компота в него можно добавить 1 чайную ложку винной кислоты (яблочного уксуса) на трехлитровую банку. Для таких компотов лучше использовать недозрелые плоды, содержащие меньшее количество сахара. Больше всего подходят персики, абрикосы, груши, айва и другие. Консервирование происходит обычным способом. Для заливки компотов для диабетиков можно использовать также фруктовый сок без прибавления дополнительного количества сахара. В таком случае время стерилизации компотов следует увеличить на 6 — 8 минут.

Варенье из дыни

Состав: *зрелая, но упругая дыня весом 1,5 кг, 750 г сахарного песка, лучше сахарной пудры.*

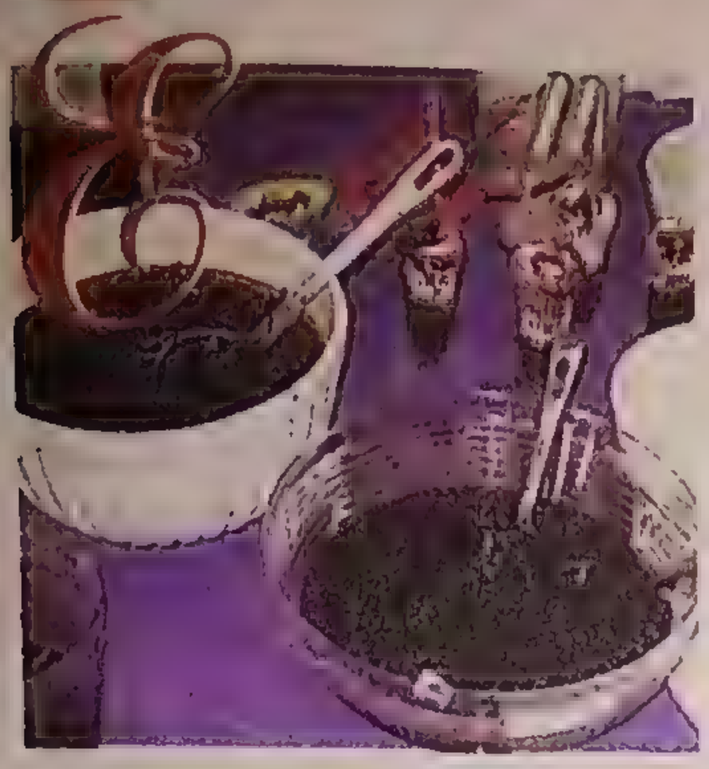
Очистите дыню, разрежьте ее на четыре части, выньте семечки. Разрежьте мякоть на небольшие кубики. Положите их в просторную миску и посыпьте сверху сахаром. Оставьте все в прохладном месте на сутки.

Затем выложите в кастрюлю, поставьте на огонь и, постоянно помешивая, доведите до кипения. Продолжайте варить, пока варенье не приобретет нужную степень варки. Снимите с огня, охладите и разливайте в стерилизованные банки.

Дыня в уксусе

Состав: *7,5 кг дыни, 0,5 л белого винного уксуса, 6 горошин черного перца, 6 штук гвоздики, корица по вкусу, 60 г сахара, 1 ч. л. соли.*

Дыню нарезают кубиками размером 2,5 см. Кладут пряности, сахар, соль в литровую банку. Добавляют туда дыню, заливают уксусом. Оставляют банку открытой и часто перемешивают смесь до растворения сахара. Это занимает около часа. Закатывают банку. К концу месяца дыня будет готова к употреблению. Содержимое открытой банки нужно съесть в течение месяца, в закрытой банке продукт может храниться 6 месяцев.



Желе из ежевики

Состав: *500 г ежевики, 120 г сахара, 1/2 лимона, 30 г желатина, 3 яйца (белок), вода.*

Ежевику вымыть и сварить с сахаром и небольшим кусочком лимонной корочки в небольшом количестве воды. Приготовить фруктовый мусс, добавить сок лимона и такое количество воды, чтобы общее количество жидкости составляло 0,6 л. Блюдо поставить на холод. Незадолго перед тем, как оно застынет, добавить взбитые белки.

Повидло из ежевики

Состав: *1кг ежевики, 500 — 600 г сахара, 50 — 100 г лесной малины.*

Ягоды перебрать, промыть, обсушить, раздавить пестиком. Полученную массу подогреть, растворить сахар и варить до готовности. Лесную малину добавить для улучшения аромата, если повидло варят из лесной ежевики, которая почти лишена аромата.

Жимолость, протертая с сахаром

Состав: *1 кг жимолости, 1 кг сахара, 1 — 2 г лимонной кислоты (ввести при надобности).*

Зрелые ягоды жимолости подготовить, обсушить на воздухе и хорошо измельчить до получения однородной массы, которую тщательно размешать с сахаром. Для лучшего растворения сахара смесь можно подогреть, помешивая, на слабом огне при температуре 50 — 60 град. Расфасовать в банки, укупорить.

Сироп из жимолости

Состав: *на 1 л сока из ягод жимолости — 2 кг сахара.*

Свежеотжатый сок из ягод жимолости смешать с горячим (80 град.) сахарным сиропом, охладить, поставить в холодильник на 6 — 8 ч. Сняв пленку, образовавшуюся на поверхности, сироп разлить по стерилизованным бутылкам, укупорить и хранить в прохладном месте.

Варенье из жимолости

1–й способ

Состав: *1 кг жимолости, 1 — 1,2 кг сахара, 1 — 2 г лимонной кислоты.*

Подготовленные ягоды жимолости залить горячим (80 град.) сиропом, оставить на 4 — 5 ч., затем варить 5 — 7 мин. на слабом огне и выстаивать 5 — 8 ч. Так повторить еще 2 раза. Перед окончанием варки добавить лимонную кислоту.

2–й способ

Состав: *1 кг жимолости, 1 кг сахара, 1 — 2 г лимонной кислоты.*

Ягоды жимолости залить кипящим сиропом и варить 5 мин. на слабом огне. Снять с огня и оставить на 6 — 8 час., после чего варить до готовности. Перед окончанием варки добавить лимонную кислоту.

Желе из жимолости

Состав: *на 3 части сока жимолости — 1 часть сока других ягод.*

На граненый стакан сока (200 г) — 250 г сахара.

Из ягод жимолости получается высококачественное желе. Сок смешать с сахаром, подогреть до растворения сахара, разлить массу в мелкую тару, накрыть пергаментом и завязать. Более ароматное желе получается, если сок жимолости смешать с соком других ягод: малины, вишни, клубники.

Ягоды жимолости в сахаре

Неповрежденные свежесобранные ягоды пересыпают двойным (по массе) количеством сахарного песка (2 кг на 1 кг ягод), расфасовывают в банки до плечиков, сверху засыпают горсткой сахара, закрывают крышками и хранят в прохладном помещении.

В таком виде они могут сохраняться до весны.

Кроме того, из жимолости можно приготовить вкусное, красивое желе, повидло, мармелад и кисель.

Ж

Компот из жимолости

Для заливки: *1 л воды, 300 — 400 г сахара.*

1–й способ. Подготовленные ягоды жимолости поместить в банки по плечики и залить кипящим сиропом. Банки накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 град. пол–литровые банки — 5 — 7 мин., литровые 10 — 12 мин. Укупорить.

2–й способ. Жимолость относится к диетическим продуктам, поэтому компоты лучше делать без сахара. Подготовленными ягодами заполнить банки на треть объема и залить горячим (80 град.) соком. Накрыть крышками и пастеризовать при температуре 85 град. пол–литровые банки — 10 мин., литровые — 15 мин. Укупорить.

Сок из жимолости

Спелые плоды помыть, дать стечь воде и измельчить деревянным пестиком. Отжать сок и к мезге добавить горячую (80 град.) воду из расчета 1 — 1, 5 стакана на 1 кг мезги. Дать настояться в течение 30 мин. и снова отжать. Соединить с отжатым соком.

Можно горячую воду (1, 5 стакана) добавить сразу к измельченным плодам, подогреть до 60 град., подождать 30 мин. и отжать. Затем к мезге первого отжима добавить еще стакан воды и оставить на 30 мин.

Весь отжатый сок соединить, процедить, расфасовать в банки и пастеризовать при температуре 85 град.: пол–литровые — 15 мин., литровые — 20 мин.

Компот земляничный

Состав на пол-литровую банку:
300 — 350 г земляники, 150 — 180 г сахара (6 ст. ложек).

На дно пол–литровой банки насыплем 2 ст. л. сахара, затем плотно (но не уминая) уложим вымытые подсушенные ягоды, пересыплем их сахаром, затем — опять слой ягод. Банку заполняем так, чтобы была горка на 1 см выше горлышка. Накроем марлей. Через 3 — 4 часа сахар частично растворится, содержимое самоуплотнится и осядет. Как только ягоды сровняются с горлышком, банку накроем подготовленной ошпаренной крышкой и поместим в кастрюлю с подогретой до 40 град. водой, уровень воды должен быть на 3 см ниже верха банки. Кастрюлю накроем крышкой.

Стерилизуем при слабом кипении 35 мин. Но лучший результат будет, если компот не стерилизовать, а пастеризовать при температуре 85 — 90 град. Правда, время при этом увеличивается до 55 — 60 мин. Зато есть гарантия, что ягоды не разварятся. Простерилизованный компот укупориваем и переворачиваем вверх дном.

Земляничный сок

Предлагаемый способ очень прост.

Ягоды вымоем, просушим, уложим в эмалированную (без сколов) посуду, послойно пересыпая сахаром (400 г на 1 кг ягод), закроем крышкой и выдержим сутки при температуре 22 град. Затем сок сольем в простерилизованные банки и пропастеризуем его при температуре 85 — 90 град.

При таком способе сохраняется аромат и цвет. Из оставшихся ягод можно приготовить джем, варенье или компот.

Варенье из земляники

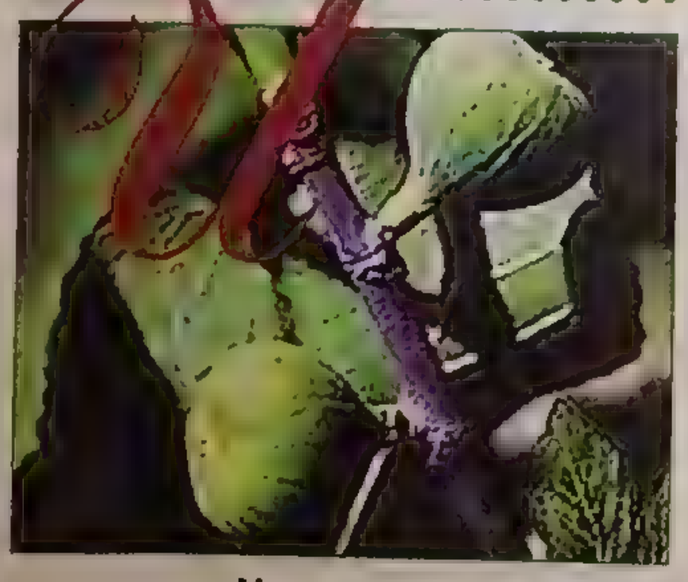
Состав: *1 кг ягод, 1,2 — 1,5 кг сахара.*

Подготовленные ягоды поместим в таз, засыплем сахаром, выдержим 4 — 5 часов. Выделившийся сок сольем, закипятим и зальем им ягоды, поварим 10 мин., затем снимем с огня и дадим выстояться в течение 5 — 6 часов. 3 — 4 раза чередуем варку с отстаиванием.

При другом способе варки ягоды заливаются сахарным сиропом (на 1 кг сахара 1 стакан воды), выдерживаются в течение 4 — 5 часов, затем варятся в один или несколько приемов. В конце варки для улучшения вкуса в варенье добавляется 1 г лимонной кислоты на 1 кг ягод. Готовое варенье разливаем в сухие прогретые банки и герметично укупориваем.

Земляника сушеная

Сушеная земляника ценна не только в лечебных целях (эта ягода — своеобразный чемпион по содержанию железа в ней, а потому очень нужна тем, у кого проблемы с кровью; полезна она и гипертоникам, и тем, у кого больны почки и печень), она хороша для начинки пирожных, тортов и печенья.



Компот из инжира

Для консервирования следует отбирать инжир с мясистыми плодами и небольшой семенной полостью. В одну банку должны быть уложены плоды, одинаковые по цвету и сорту. Перед консервированием инжир очищают от плодоножек и бланшируют в воде при температуре 65 — 70 град. в течение 5 — 6 минут.

Сироп для заливки должен быть крепостью 40 проц. Продолжительность стерилизации полулитровых банок — 12 — 15 мин., литровых — 15 — 20 мин., двух– и трехлитровых бутылей — 45 мин.

Варенье из инжира

Состав: *1 кг инжира, 1,2 кг сахара.*

У плодов обрезают плодоножки, после чего их бланшируют 5 мин. в воде при 80 — 85 град. Сироп готовят из 700 г сахара и 2 стаканов воды. Варят в два приема, после первой варки добавляют более крепкий сироп — 400 г сахара на 1 стакан воды.

Компот из ирги

Для сиропа: *700 г ирги, 1 л воды, 200 — 250 г сахара, 3 г лимонной кислоты, 300 г черной смородины.*

Первый способ. Ягоды моют, заполняют ими банки и заливают сахарным сиропом. Прогревают при температуре 85 град. в пол–литровых банках 10 минут, в литровых — 15, в кипящей воде — 3 и 5 минут соответственно.

Второй способ. Ягоды вымыть, смешать, рассыпать по банкам, залить кипящим сиропом. Стерилизовать аналогично предыдущему рецепту.

Варенье из ирги

Состав: *1 кг ирги, 1 кг сахара, 1 стакан воды, 3 г лимонной кислоты.*

Вымыть ягоды, опустить в кипящий сироп, варить в два–три приема с выстаиванием или в один прием до готовности. В конце варки добавить лимонную кислоту. Охладить и разложить в стерильные банки. Закрыть полиэтиленовыми крышками.

Квас из ирги

Состав: *1 кг ирги, 10 л воды, 2 стакана меда, 25 — 30 г дрожжей.*

Спелые ягоды ирги растолочь деревянным пестиком в деревянной или эмалированной посуде, залить водой, довести до кипения, охладить. Отвар отцедить, добавить в него мед и дрожжи.

Дать перебродить в течение 10 — 12 ч. Разлить в бутылки и хранить на холоде. Использовать как лечебный напиток при гипертонии.

Прабабушкино варенье (из крыжовника)

Состав: *1 кг крыжовника, 1 кг сахара, 1 стакан воды, листья вишни, черной смородины и винограда, 1 ст. ложка спирта.*

Один из самых старых рецептов приготовления варенья, которым пользовались еще наши прабабушки. Крупные, твердые, недозрелые ягоды крыжовника вымыть. Сделать боковые надрезы и шпилькой вынуть семена с частью мякоти. Подготовленные ягоды поместить в кастрюлю и переложить листьями вишни, винограда и черной смородины, сбрызнуть спиртом. Плотно закрыть крышкой, а края залепить тестом и поставить в горячий духовой шкаф на 12 часов. Затем ягоды вымыть, сполоснуть водой, чтобы удалился запах спирта, обсушить. Приготовить сахарный сироп. Варить в течение трех суток. Первый раз залить ягоды холодным сиропом, на второй день — теплым, на третий — горячим. На четвертый день ягоды положить в кипящий сироп, довести до кипения, снять с огня и перелить в посуду с широким дном для быстрого остывания. Фасовать в холодном виде.

Варенье «Изумрудное»

Состав: *1 кг крыжовника, 1,4 кг сахара, вишневые листья.*

Приготовить отвар из вишневых листьев. Для этого 100 г свежих, здоровых, тщательно вымытых листьев залить 3 стаканами воды, довести до кипения и процедить. На подготовленных ягодах крыжовника сделать боковой надрез и с помощью шпильки извлечь семена. Залить ягоды вишневым отваром и поставить в холодное место на 12 час. Затем сок слить и на нем приготовить сахарный сироп. Горячим сиропом залить ягоды и варить 15 мин. За 2 — 3 мин. до окончания варки бросить в варенье 10 свежих вишневых листьев. Готовое варенье сразу же разложить в банки и укупорить жестяными крышками. Это варенье имеет привлекательный вид, ягоды в нем изумрудно-зеленого цвета. Очень вкусно!

Сок из крыжовника с мякотью

Состав: *1 кг крыжовника, 1 стакан сахара, 0,5 л воды.*

Ягоды тщательно размять и положить в эмалированную кастрюлю. Добавить стакан воды, нагретый до 80 град. Массу подогреть, перемешивая, до 60 град. и протереть через сито.

Сварить сироп из 1 стакана сахара и 1,5 стакана воды. Пюре переложить в кастрюлю, довести до кипения, прибавить сахарный сироп, разлить в банки или бутылки и сразу же укупорить. Банки с соком перевернуть вверх дном, а бутылки положить на бок до полного остывания.

Клюквенный конфитюр

Состав:
1 кг клюквы, 1,5 кг сахара, 1 стакан воды.

Ягоды пропустить через мясорубку или измельчить деревянным пестиком. В полученную массу добавить воду, довести до кипения и варить 10 — 15 минут на слабом огне. Затем добавить сахар и варить до готовности в один прием.

Клюква замороженная

Целую неповрежденную клюкву можно до весны хранить на балконе. До наступления холодов ее нужно держать в воде, а с началом морозов воду слить, а ягодам дать замерзнуть.

Клюква в собственном соку

Из мелких, неравномерно окрашенных ягод выделить сок и профильтровать. Крупные ягоды высыпать в кастрюлю и залить соком (на 7 частей ягод 3 части сока). Ягоды с соком подогреть, не доводя до кипения, и сразу же фасовать. Стерилизовать: пол-литровые банки — 5 — 6 минут, литровые — 10, трехлитровые — 20 минут.

Сок клюквенный с мякотью

Состав: *1 кг клюквы, 0,65 л сахарного сиропа (1,5 кг сахара, 500 г воды).*

Клюкву размять деревянным пестиком в эмалированной посуде, подогреть до 65 — 70 град. и протереть через сито. Сахарный сироп смешать с клюквенным пюре, подогреть массу до 60 — 65 град. и разлить в банки. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 20 мин., литровые — 30 минут.

Варенье из лимонов

Состав: *1 кг лимонов, 1,5 кг сахара.*

Лимоны моют, очищают от цедры (кожуры), бланшируют целиком в кипящей воде в течение 15 — 20 мин., промывают в холодной воде, одновременно охлаждая их. Затем лимоны режут на дольки и вынимают из них семена. Дольки заливают горячим сиропом, приготовленным из 800 г сахара и 2 стаканов воды, и выдерживают 24 часа. Варят в три приема с выдержками между очередными варками 8 — 12 час. Перед второй варкой добавляют остальной сироп, приготовленный из 700 г сахара и 3/4 стакана воды.

Сироп из лимонов

Состав: *2 кг лимонов, 1,5 стакана сахара на каждые 2,5 стакана сока.*

Отберите зрелые лимоны. Оботрите их, но не мойте, срежьте шкурку. Выжмите сок. В большой кастрюле варите лимоны на медленном огне. Несколько раз в процессе приготовления разомните фрукты. Процеживайте смесь через марлю. Сварите сок, сахар и воду. Размешайте сахар до растворения. Разлейте в горячие, стерилизованные банки. Плотно закройте чистыми крышками. Положите мягкую прокладку из плотной бумаги в большую кастрюлю. Приоткройте крышки. Поместите банки в кипящую воду, доведите ее вновь до кипения, кипятите на умеренном огне 30 минут. Выньте банки. Закройте крышками.

Лимонные кружки в сахаре

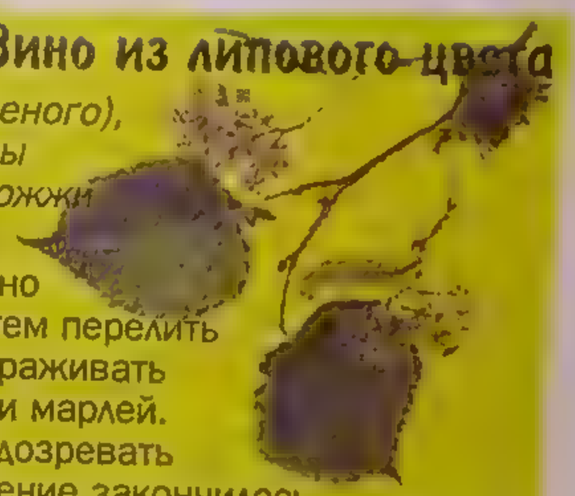
Состав: *1 кг нарезанных кружков, 1 кг сахара.*

Чистые лимоны режут на кружки толщиной 5 — 6 мм, вынимают семена и укладывают в чистые, сухие банки на сахарный песок в 3 — 4 слоя. Поверх кружков снова насыпают песок, стараясь распределить его равномерно, затем снова укладывают слой кружков лимона, и так наполняют банку доверху.

Банку закрывают и оставляют при комнатной температуре на 5 — 7 дней. Чтобы сахар растворился быстрее, банку ежедневно 2 — 3 раза переворачивают. После того как сахар расвторится, а лимонные кружки осядут, добавляют свежие с сахарным песком. Сироп должен их покрывать. Хранят такие лимоны в холодильнике до восьми месяцев.

Вино из липового цвета

Состав: *3 горсти липового цвета (можно сушеного), 1 кг сахара, прокипяченного в 4-х литрах воды (или часть сахара заменить медом), 1 лимон, дрожжи*



Липовый цвет запарить в сахарном сиропе, добавить нарезанный кружочками лимон, можно с цедрой, но без зерен. Оставшуюся смесь затем перелить в бутыль для брожения, добавить дрожжи и сбраживать в течение недели. Бутыль закрыть полотном или марлей. Через неделю жидкость процедить и оставить дозревать в бутыли с бродильной пробкой или, если брожение закончилось, слить в бутылки. Употреблять содержимое сразу же.

Сироп из малины

Состав: *2 кг малины, 600 г сахара, 2 стакана воды.*

Малину промыть, отжать сок, добавить его в сироп, довести до кипения на слабом огне, снять с огня, выдержать 2 часа, процедить, нагреть до кипения и варить 5 минут.

Варенье из малины

1-й способ

Ягоды освободить от сердцевины. Поврежденные белыми червячками в сетке погрузить в однопроцентный раствор поваренной соли и выдержать в нем 5 — 10 мин. Затем промыть ягоды водой, дать им слегка обсохнуть и переместить в эмалированный таз, пересыпая сахаром из расчета 1 кг на 1 кг ягод, оставить в прохладном месте на 6 — 8 часов, потом варить до готовности.

2-й способ

В варочный таз высыпать сахар (на 1 кг ягод 1 кг сахара и 1 стакан воды), залить водой и варить сироп. Готовый сироп снять с огня, осторожно опустить в него малину, дать остыть и снова варить уже до готовности.

3-й способ

Малину засыпать послойно половиной сахара (из расчета 1 кг на 1 кг ягод) и оставить на 5 — 6 часов. Образовавшийся сок слить, добавить вторую половину сахара и варить сироп, помешивая, чтобы сахар не пригорел. Сироп охладить и положить в него ягоды, осторожно встряхивая, чтобы малина погрузилась в него целиком.

Заготовка без варки

Состав: *1 кг малины, 2 кг сахара.*

Можно заготовить свежие ягоды малины, а также черной смородины без варки. В таком продукте особенно хорошо сохраняются витамины. Подготовленные ягоды вместе с сахаром пропустить через мясорубку, расфасовать в чисто вымытые и просушенные банки, большегорлые бутылки, кувшины, закрыть плотно крышками и хранить в прохладном месте.

Повидло из малины

Состав: *2 кг малины, 1 кг сахара.*

Перебрать малину и припустить с 1 — 2 кофейными чашками воды до мягкости, после чего протереть через сито для удаления семечек. В полученное пюре добавить сахар. Варить повидло до необходимой густоты. Для проверки готовности налить каплю на холодное блюдце: если капля не расплывается, то повидло готово.

Варенье или джем из нектаринов без сахара

1-й способ. Налить в тефлоновую кастрюльку немного воды, бросить туда подготовленные нектарины, накрыть крышкой и варить на сильном огне, периодически помешивая. Когда фрукты размягчатся, снять крышку и продолжать варить при помешивании, пока значительная часть влаги не выпарится, а масса не загустеет и не приобретет более темный цвет. Снять с огня, остудить. Переложить в банку и поставить в холодильник.

2-й способ. Выложить фрукты в глубокую огнеупорную посуду и поставить в микроволновую печь на 100% мощности, не закрывая крышкой. Когда фрукты размягчатся, перемешать и продолжать варить в микроволновке, пока значительная часть влаги не выпарится, а масса не загустеет и не приобретет более темный цвет. Вытащить из печки, остудить. Переложить в банку и поставить в холодильник. Такое варенье хранится не менее двух недель.

Варианты: яблочный джем, сливовый джем, вишневый, абрикосовый, клубничный, малиновый, киви, айва, яблоки в сочетании со сливами. При очень большом желании можно добавить в уже остывшее варенье немного заменителя сахара.

Варенье из нектаринов и слив

Состав: *500 г нектаринов, 500 г сливы, 1 кг сахара, сок 2 лимонов, 2 ст. л. «Сливянки».*

Фрукты вымыть, удалить косточки, отмерить по 500 г, порезать, пересыпать сахаром и поставить накрытыми на несколько часов. Затем добавить в массу лимонный сок, довести до кипения и варить на сильном огне 4 мин., постоянно перемешивая. Снять с огня, влить «Сливянку», размешать, сразу переложить в банки и укупорить.

Нектариновый конфитюр с корицей

Состав: *1,4 кг нектарина (без косточек 1 кг), 1 лимон, 1,2 кг сахара, 1 палочка корицы, 60 мл водки, 20 мл апельсинового ликера (можно просто водку).*

Нектарины обдать кипятком, снять кожицу, разрезать каждый пополам и удалить косточки. Треть плодов сбрызнуть лимонным соком и измельчить ручным миксером, остальные мелко нарезать. Фрукты положить в большую кастрюлю, засыпать сахарным песком, перемешать, положить корицу и варить конфитюр на сильном огне 5–6 мин. Снять с конфитюра пену и вынуть из него корицу. Горячую массу сразу разлить по сполоснутым горячей водой банкам и закрыть их крышками.

Компот из облепихи

Заливка: *на 1 л воды — 900 г сахара.*

Ягоды уложить в банки по плечики, залить горячим сиропом. Стерилизовать в кипящей воде: пол–литровые банки — 12 мин., литровые — 15 мин., трехлитровые — 25 мин.

Напиток из облепихи

Из ягод облепихи выжать сок. Добавить сахарный песок (на 1 л сока 2 кг песка, для хранения в холодильнике можно 1,5 кг), разлить в банки, закрыть калькой и завязать ниткой (можно закрыть любой крышкой). Он очень концентрирован, поэтому при употреблении разбавить по вкусу холодной водой.

Облепиха с сахаром пастеризованная

Состав: *1 кг облепихи, 400 — 500 г сахара.*

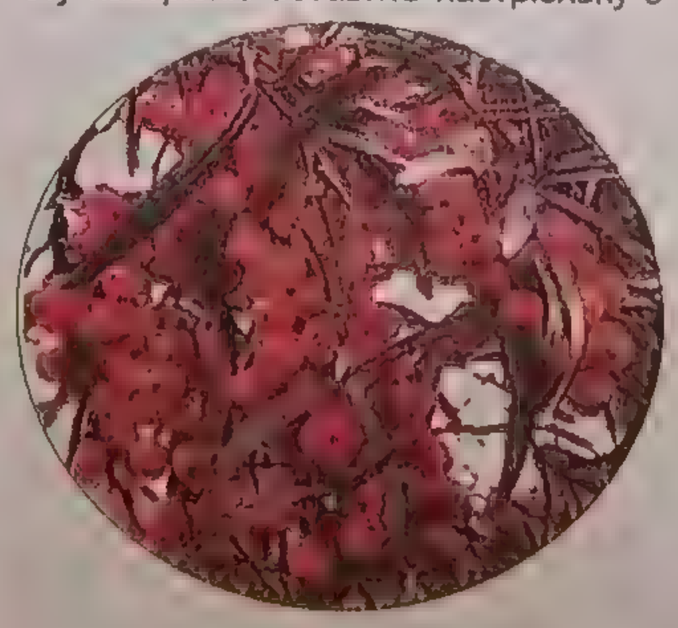
Ягоды уложить в банки, пересыпая сахаром и оставить на холоде на 6 — 8 часов. Затем дополнить банки ягодами и пастеризовать при 85 град.: пол–литровые банки — 15 мин., литровые — 20 мин.

Облепиховое варенье

1-й способ

Состав: *1 кг облепихи, 200 г сахара.*

Хорошо перебрать ягоду и положить в небольшую кастрюлю. Взять кастрюлю большего размера, налить в нее воды и поставить на огонь. В эту кастрюлю вставить кастрюльку с



ягодой и держать на пару часа три. Затем отжать полученную кашицу через марлю или мелкое сито, прибавить сахар и вновь поставить на пар. Время варки от двух до пяти часов. Готовое варенье переложить в пастеризованные банки, охладить и поставить в холодильник. Когда варенье охладится, оно будет иметь приятный желеобразный вид, а вкус как у свежей облепихи. В итоге должно получится около 650 г варенья.

2-й способ

Состав: *1 кг ягод, 1,5 кг сахара, 0,8 л воды.*

Промытые ягоды залить горячим сиропом и поставить на холод на 3 — 4 часа. Затем отделить сироп от ягод, довести до кипения, снять с огня. Сироп чуть остудить, снова положить в него ягоды и варить на слабом огне до готовности.

3-й способ

Для варенья выбирают ягоды в начальной степени зрелости, когда они еще довольно крепкие, кисловатые на вкус.

Чистые ягоды пересыпают сахарным песком (на 1 кг ягод — 1 — 1,4 кг сахара) и выдерживают 5 — 6 часов в прохладном помещении, затем ставят на слабый огонь и варят до готовности в один прием, снимая пену.

Хранение облепихи по–алтайски

Свежесобранные ягоды (немытые) уложить в банки, залить холодной кипяченой водой, закрыть полиэтиленовой крышкой. Хранить в холодном месте.

Персики в вине

Состав: *1,5 кг персиков, 500 г сахара, 300 г воды, 150 г белого вина, 1 ст. л. лимонного сока, гвоздика, молотая корица.*

Персики вымыть, опустить в горячую воду на 2 мин., тотчас вынуть и опустить в холодную, обсушить. Затем аккуратно снять кожицу и в каждый персик воткнуть бутон гвоздики.

Сварить сироп (без вина), добавить 1/2 ст. л. молотой корицы и персики, варить 10 мин. Снять с огня и охладить. Сироп слить в кастрюлю, добавить в него вино, лимонный сок, довести до кипения и кипятить 5 мин. Затем добавить персики и варить до их мягкости. Деревянной ложкой переложить персики в подогретые чистые банки, сироп снова довести до кипения и сразу ж залить банки доверху, герметично закрыть, охладить. Хранить в прохладном месте.

Мармелад персиковый

Состав: *2,8 кг персиков, 2,4 кг сахара.*

Для приготовления мармелада берут спелые здоровые персики, очищают их от кожицы и косточек, разминают деревянным пестиком и варят при постоянном помешивании. Затем добавляют сахар, продолжают уваривать, постоянно помешивая, снимают с огня, дают остыть и раскладывают в сухие банки.

Варенье из персиков с коньяком

Состав: *1 кг спелых и упругих персиков с желтой мякотью, 750 г сахарного песка, 1/2 стаканчика коньяка или бренди, 2 ст. л. воды, немного корицы, 5 — 6 цветков гвоздики.*

Опустите персики на несколько минут в кипяток. Слегка остудите, разрежьте пополам, снимите кожуру, уберите косточки. Порежьте мякоть на тонкие дольки, выложите в кастрюлю с водой. Варите на низком огне, пока персики не размякнут. Тогда добавьте сахар, перемешайте, чтобы он разошелся, всыпьте пряности. Продолжайте варить на слабом огне около 20 минут. Когда все хорошо закипит, увеличьте огонь, варите еще около 10 минут, постоянно помешивая. Как только варенье будет готово, снимите его с огня, уберите пенку, выньте пряности. Теперь добавьте коньяк, перемешайте и разливайте в горячем виде в стерилизованные подогретые банки. Сразу же закрывайте крышками.

Повидло из персиков особое

Состав: *5 кг персиков, 1,5 кг сахара, 1 лимон, 15 — 20 персиковых косточек.*

Обтереть каждый персик салфеткой, опустить на 1 — 2 минуты в кипяток, после чего немедленно охладить в холодной воде и снять кожицу. Удалить косточки, а мякоть размять. Полученное пюре варить в мелкой посуде полтора часа. Прибавить сахар, затем варить повидло, непрерывно размешивая, до необходимой густоты. За десять минут до снятия с огня добавить сок лимона и ядра персиковых косточек, предварительно очищенных от кожицы и мелко истолченных.

Рябина с сахаром

Состав: *рябина обыкновенная, сахар, вода, соль.*

Хорошо созревшие или после первых заморозков плоды очистить от плодоножек и хорошо промыть. Для уменьшения горечи бланшировать 3 — 5 минут в кипящем 3%-ном растворе поваренной соли. Плоды, тронутые морозом, бланшировать не более 2 минут. После бланшировки тщательно промыть в холодной воде и протереть через сито или дуршлаг. Полученное пюре смешать с сахаром в пропорции 1:1, переложить в чистые стеклянные банки и пастеризовать в воде при температуре 95 град. в полулитровых банках 20 минут. Закрыть герметично. Хранить при комнатной температуре.

Повидло из рябины

Состав: *1 кг рябины, 700 г сахара, 1/2 стакана воды.*

Ягоды залить небольшим количеством воды. Варить на умеренном огне, пока не станут совсем мягкими. Сразу протереть через сито или дуршлаг. Снова поставить на огонь. Поварить немного и добавить сахар. Варить, помешивая, пока повидло не станет густым. Разложить в банки.

Варенье из роз

Состав: *300 г лепестков красных роз, 150 г сахарного песка, 4 лимона, 3 стакана воды.*

Вымойте очень быстро цветочные лепестки. Разорвите их руками на небольшие части, положите в стеклянную посуду, добавив лимонный сок. Поставьте на сутки в темное прохладное место. Приготовьте сахарный сироп. Когда сироп будет готов (на его поверхности появятся большие пузыри), добавьте в кастрюлю лепестки цветов и лимонный сок. Продолжайте варить, помешивая, на слабом огне около 30 минут. Когда варенье будет готово, снимите его с огня, уберите пенки, слегка остудите. Выложите в стерилизованные банки. Закрывайте крышками, когда варенье полностью остынет.

Варенье из ревеня

Состав: *1 кг ревеня, 1,5 кг сахара.*

Варенье варят из неогрубевших, нежных черешков ревеня. Черешки разрезать поперек на кусочки длиной 1,5 — 2 см и промыть. Если на поверхности попадутся отдельные волокна (нити), снять их ножом.

Кусочки ревеня бланшировать в кипящей воде 1 минуту, охладить, залить сиропом и сразу (без выстойки) варить в течение 20 — 25 минут. Сироп готовят из 800 г сахара и 2 стаканов воды. После окончания первой варки варенье выдержать 10 — 12 часов, залить более густым сиропом (700 г сахара на 1,5 стакана воды) и варить до готовности.

Варенье из слив

Состав: *1 кг слив, около 800 г сахарного песка, палочка корицы, 4 — 5 гвоздик.*

Вымойте и обсушите сливы. Удалите косточки и разрежьте пополам. Выложите сливы в глиняную или стеклянную миску слоями с сахаром. Один слой слив, один слой сахарного песка и т. д. Покройте полотенцем и оставьте в прохладном месте на сутки. Затем переложите содержание миски в кастрюлю, добавьте пряности. Перемешайте. Варите на слабом огне, постоянно помешивая, около 20 минут с момента кипения. Когда варенье будет готово, снимите его с огня, уберите пенки и пряности, слегка остудите и выложите в стерилизованные банки. Закрывайте сразу герметическими крышками.

Компот из сливы с медом

Состав: *3 кг сливы, 1,5 л воды, 1 кг меда.*

Крепкие, спелые сливы промыть, освободить от плодоножек, положить в таз. Прокипятить воду с медом, сливы залить кипящим сиропом, оставить на сутки. Затем сироп слить, еще раз прокипятить и залить горячим сиропом подготовленные 0,5 л банки, заполненные сливами.

Банки поставить в кастрюлю, простерилизовать 5 минут, считая с момента закипания воды в кастрюле, после чего закатать, перевернуть вверх дном, дать остыть.

Желе из сливы

Состав: *1 кг сливы, 1 — 1,2 кг сахара, 2 стакана воды.*

Сочную спелую сливу вымыть, удалить косточки, сложить в варочный тазик и немного проварить. Как только сливы размякнут, протереть их через сито. В полученное пюре положить сахар, перемешать и варить до готовности. Готовое желе разложить по банкам в горячем виде и плотно закрыть.

Джем из слив

На 1 кг слив: *1 — 1,2 кг сахара, 1 стакан воды.*

Для приготовления джема можно использовать перезрелые плоды. Из них удалить косточки, пересыпать плоды сахаром, добавить воду и варить в один прием при постоянном помешивании до полного разваривания.

Варенье из черной смородины — пятиминутка

Состав: *1 кг ягод, 1,5 стакана воды, 1,3 — 1,5 кг сахара.*

Приготовить сироп, довести до кипения. В кипящий сироп опустить отсортированные и промытые ягоды. Ягоды довести до кипения и варить ровно 5 мин., затем разлить в стерильные банки и сразу же укупорить.

Варенье из черной смородины

1-й способ

Состав: *1 кг ягод черной смородины, 1,3 — 1,5 кг сахара, 1,5 стакана воды.*

Ягоды тщательно вымыть, высушить, расстелив на бумаге. Приготовить сироп. В кипящий сироп порциями положить ягоды и варить на слабом огне до готовности в один прием.

2-й способ

Состав: *1 кг ягод черной смородины, 1,5 кг сахара, 4 стакана воды.*

Ягоды опустить в кипящую воду на 3 — 5 мин. Воду, в которой бланшировались ягоды, процедить и использовать для приготовления сиропа. В кипящий сироп опустить ягоды. Варенье варить в 3 — 4 приема по 5 — 7 мин., считая от момента закипания. Время выстаивания между варками — 6 — 8 часов.

Джем из черной и красной смородины

Состав: *1 кг черной смородины, 250 г красной смородины, 800 г сахара, стакан воды.*

В кипящий сироп партиями положить ягоды черной и красной смородины, довести до кипения и отставить. На следующий день довести до кипения и варить до готовности. Расфасовать в горячем виде и выдержать под одеялом до остывания.

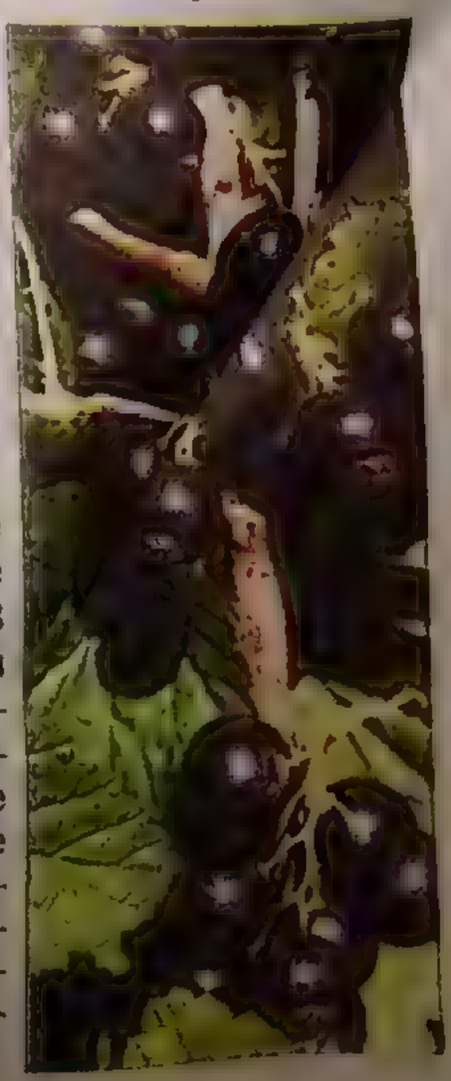
Джем из черной смородины с яблоками

Состав: *1 кг черной смородины, 500 г кислых яблок, 500 г сахара.*

Яблоки очистить от кожицы, нарезать дольками и удалить семенные гнезда. Ягоды черной смородины вымыть, обсушить, переложить в кастрюлю и слегка размять деревянной ложкой. В ягодную массу положить дольки яблок и разварить на слабом огне до размягчения. Добавить сахар и варить до готовности.

Смородина, измельченная с сахаром

Очищенные и промытые ягоды черной смородины пропускают через мясорубку с решеткой, отверстия которой имеют диаметр 2,5 мм. Измельченные ягоды помещают в эмалированную кастрюлю, добавляют сахар (на 1 кг ягод 2 кг сахара). Всю массу хорошо перемешивают, укладывают в банки любой вместимости, накрывают смоченной в спирте пергаментной бумагой и обвязывают шпагатом. В обычных условиях без герметической укупорки консервы рекомендуется хранить в прохладном месте (при температуре не выше 1 град.). В противном случае может начаться брожение и вкусовые качества готового продукта значительно ухудшатся.



Повидло из тыквы и яблок

Для получения 1 кг повидла:
330 г тыквенного пюре,
470 г яблочного, 600 г сахара,
2,5 г лимонной кислоты.

Для повидла отбирают зрелую тыкву, моют ее холодной водой, разрезают на части, удаляют семена и прилежащую к ним волокнистую часть мякоти, очищают от кожицы. Мякоть тыквы разрезают на кусочки длиной 5 — 10 см, помещают в эмалированную кастрюлю с небольшим количеством воды на дне, медленно нагревают до кипения, проваривают 10 — 15 мин. до полного размягчения кусочков. Затем кусочки в горячем состоянии протирают через сито.

Полученное пюре помещают в эмалированную кастрюлю, добавляют к нему яблочное, нагревают смесь на слабом огне, добавляют небольшими частями половину положенного количества сахара, уваривают смесь при постоянном помешивании 25 — 30 мин., добавляют оставшийся сахар и лимонную кислоту и уваривают смесь еще 15 — 20 мин. Общая продолжительность варки повидла не должна превышать 45 — 50 мин. Готовое кипящее повидло фасуют в сухие нагретые банки, наполняя их доверху, герметически укупоривают прокипяченными крышками и охлаждают, не переворачивая.

Тыква маринованная

Для маринования отбирают тыквы с вызревшей мякотью. Их моют щеткой, чистят, снимая кожицу толщиной не более 1,5 мм, разрезают на части, удаляют семена и режут кубиками (длина грани 1,5 — 2 см). Нарезанную тыкву бланшируют в кипящей воде в течение 3 — 10 мин. и охлаждают холодной проточной водой.

На дно чистых и сухих банок укладывают специи. В одну банку вместимостью 0,5 л кладут 3 — 4 горошины душистого перца, 1 кусочек ломаной корицы, 2 — 3 шт. гвоздики. Затем укладывают подготовленные кусочки тыквы. Наполненные банки заливают горячим (температура 80 — 85 град.) маринадом. В банку вместимостью 0,5 л входит примерно 390 г тыквы и 160 г маринада. Для 10 банок вместимостью 0,5 л требуется около 1,75 л маринада. Для его приготовления в эмалированную кастрюлю наливают 1,35 л воды, добавляют к ней 490 г сахара, смесь кипятят 10 — 15 мин, фильтруют через 3 — 4 слоя марли, вновь сливают в эмалированную кастрюлю, доводят до кипения и добавляют 22 г уксусной кислоты 80%–ной концентрации.

Залитые маринадом банки накрывают прокипяченными лакированными крышками и устанавливают в кастрюлю с нагретой до 60 — 70 град. водой для пастеризации. Время пастеризации при 85 град. для банок вместимостью 0,5 л — 10 мин., 1 л — 15 мин, 2 л — 20 мин. и 3 л — 25 мин. По окончании обработки банки герметически укупоривают, переворачивают вниз горлышком и охлаждают.

Условия хранения консервированных продуктов

● Соки портятся при неплотной закупорке. Заметив на бутылках пузырьки, нужно вылить сок в кастрюлю, довести до кипения, вновь разлить в горячие чистые бутылки и герметически закупорить их. Если сок приобрел запах спирта или уксуса — он испорчен.

● Варенье в открытой банке лучше сохранится, если сверху его засыпать сахаром слоем в 1 см.

● Если на поверхности варенья (джема, повидла) появилась пена или пузырьки газа, неприятно отдающие спиртом, — значит, варенье недоварено или в нем недостаточно сахара. Исправить это нетрудно. Выложите варенье в таз, добавьте сахар (полстакана на литровую банку) и варите 7 — 10 минут на слабом огне.

● Если верхний слой плодовых и ягодных компотов потемнел, банки надо вскрыть, потемневшие плоды выбросить, остальные уложить на место, простерилизовать и снова закупорить.

Компот из фейхоа

Отбирают плоды по степени спелости. В одну банку должны быть уложены плоды, одинаковые по размеру. Перед консервированием фейхоа моют, бланшируют в воде при 60 — 75 град. в течение 5 — 6 минут. Сироп для заливки должен быть крепостью 40%. Продолжительность стерилизации пол-литровых банок — 12 — 15 мин., литровых — 15 — 20 мин., двух–, трехлитровых — 45 мин.

Варенье из фейхоа

На 1 килограмм фейхоа нужно взять примерно 1,5 килограмма сахара. Вначале тщательно вымоем фейхоа и переберем его. Потом пропустим через мясорубку с сахаром до полного растворения. И вот тут–то пригодится тот самый сильный мужчина, потому как крутить фейхоа через мясорубку занятие довольно утомительное. Очень важно тщательно это сделать, чтобы сахарный песок потом не скрипел на зубах. После чего переложим в стерилизованные банки и закроем крышкой. При желании можно рецепт несколько видоизменить. Пропустив фейхоа через мясорубку с сахаром, положим получившуюся массу в эмалированную кастрюлю и доведем до кипения. Потом переложим в стерилизованные банки и закроем крышкой.

Сырое варенье из фейхоа с орехами

Плоды фейхоа промыть, обдать кипятком, обтереть насухо и измельчить миксером или пропустить через мясорубку. Затем смешать с сахарным песком в пропорции 1:1, добавить измельченные ядра грецких орехов или фундука (на 1 кг варенья — 100 г орехов), уложить в стерильные банки, закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.

Варенье из хурмы

Состав: *1 кг спелой хурмы (без повреждений), пакетик ванилина, около 600 г сахарного песка, 1 стаканчик коньяка.*

Протрите хурму влажной салфеткой (ни в коем случае не мойте под краном). Разрежьте пополам, уберите косточки и прожилки. Выньте мякоть ложкой. Лучше это сделать над миской, чтобы собрать вытекший сок. Пропустите мякоть через сито, взвесьте. Теперь выложите мякоть хурмы в кастрюлю, добавьте равное количество сахара. Затем влейте сок из миски, всыпьте немного ванилина. Варите на слабом огне до готовности, постоянно помешивая деревянной ложкой. Потом снимите с огня, добавьте почти весь коньяк. Перемешайте и выкладывайте в стерилизованные подогретые банки. Полностью охладите, накройте варенье (внутри каждой банки) круглым пористым бумажным диском, смоченным в коньяке, только потом закрывайте крышкой.

Цукаты

Цукаты из лимонов

Состав: *1 кг корок, 1,3 кг сахара, 3 стакана воды, лимонная кислота — на кончике ножа.*

Снятые с толстокожих лимонов корки вымочите в течение 2 — 3 дней в холодной воде, меняя воду 2 — 3 раза в день. Затем проварите корки в кипятке в течение 20 — 25 минут, слейте воду, а корки опустите в кипящий сироп. Снимите сироп с огня и выставьте на 5 — 6 часов. Затем варите корки по 5 — 7 минут 3 — 4 раза с выстаиванием по 10 — 12 часов после каждой варки. В конце варки добавляют 3 г лимонной кислоты. Корочки разложите на блюде и подсушите на воздухе.

Цукаты из моркови

Состав: *1кг моркови, 1 кг сахара, 3 стакана воды, 1 г ванилина, 1 г апельсиновой цедры, 4 г лимонной кислоты.*

Морковь надо почистить и вымыть. Затем нарезать кружками или дольками, сложить в кастрюлю. Залить холодной водой, поставить на огонь. Довести до кипения и варить 10 минут с момента закипания. После этого надо слить воду, залить морковь холодной водой и продолжить варку еще 10 минут. Так же надо будет поступить в третий раз. Затем морковь откидываем на дуршлаг, дадим стечь воде и опустим в сахарный сироп.

Варим цукаты в 3 приема по 5 — 7 минут с выстаиванием 10 — 12 часов. Готовность определяем прозрачностью моркови.

Цукаты из тыквы

Выбор и подготовка тыквы ведутся так же, как при мариновании. Тыкву, нарезанную кубиками, бланшируют в кипящей воде 8 — 10 мин., охлаждают проточной водой, дают воде стечь, помещают кубики в эмалированный таз и заливают профильтрованным кипящим сахарным сиропом, который готовят из расчета 1,2 кг сахара, 300 г воды и 3 г лимонной кислоты на 1 кг подготовленной тыквы.

Залитую сиропом тыкву кипятят на слабом огне 15 мин. и отставляют на 10 ч., затем вторично варят 15 мин. и выдерживают еще 10 ч. В процессе третьей варки тыкву уваривают до готовности, т. е. до температуры кипения сиропе в конце варки 107,5 — 108 град. В конце варки в смесь добавляют ванилин (0,05 г на 1 кг подготовленной тыквы). Уваренные до готовности кусочка тыквы откидывают на дуршлаг, установленный на кастрюлю, и оставляют на 1,5 — 2 ч.

Остывшие кусочки тыквы укладывают в один ряд на сито и подсушивают в духовке при температуре 35 — 40 град. Можно подсушивать цукаты и при комнатной температуре в течение 1 — 2 суток. Слегка подсушенные кусочки тыквы обкатывают в мелком сахаре, вновь укладывают на сито и досушивают. Готовые цукаты помещают в сухие чистые банки, герметически укупоривают прокипяченными крышками во избежание пересыхания и хранят до употребления.

Цукаты грушевые

Состав: *1кг груш, 1кг сахара, 2,5 стакана воды, 2 — 3 г лимонной кислоты.*

Для цукатов возьмем груши твердых сортов во избежание их разваривания. Крупные плоды разрезаем на половинки или дольки, а мелкие надкалываем в нескольких местах деревянной шпилькой и бланшируем в кипящей воде 8 — 10 минут, затем быстро охлаждаем их в холодной воде. Засыплем в 2,5 стакана воды, в которой бланшировались груши, 1 кг сахара, размешаем и зальем этим сиропом охлажденные груши на 3 — 4 часа. Затем поставим на огонь и доведем до кипения. Прокипятим 5 — 8 минут и отставим на 10 — 12 часов. Так, с периодическим длительным отстаиванием, необходимо кипятить груши 3 — 4 раза, пока они не станут прозрачными. В конце варки добавим лимонной кислоты или сок лимона.

Затем груши откинем на дуршлаг, дадим стечь сиропу и подсушим в духовке или на воздухе.

Черника, протертая с сахаром

Состав: *1 кг черники, 1,8 — 2 кг сахара.*

Свежие ягоды перебрать, просушить, рассыпав в один слой. Тщательно размять ягоды пестиком или пропустить через мясорубку (можно перемолоть в кухонном комбайне). Полученную массу смешать с сахаром, оставить до полного растворения сахара. Разложить в банки, сверху засыпав сахаром. Хранить в прохладном месте.

Мармелад из черники

Состав: *500 г черники, 500 г зачищенных недозрелых кислых яблок, 800 г сахара.*

Яблоки нарезать мелкими кусочками, добавить несколько ложек воды, подогреть под крышкой до размягчения и протереть через дуршлаг. Чернику вымыть, переложить в кастрюлю, добавить 2 ст. л. сахара и подогреть в кастрюле под крышкой до размягчения. Добавить протертые яблоки. Смесь уварить до 1/3, добавить 200 г сахара и варить 5 минут. Затем добавить порциями остальной сахар, чтобы процесс варки не прекращался. Варить до готовности и фасовать в горячем виде.

Сироп из черемухи

Состав: *2 кг ягод, 2 кг сахара, 12 стаканов воды.*

Ягоды промыть. Залить теплой водой и выдержать сутки. Затем залить кипящей водой на 5 минут, перемешать деревянной ложкой, чтобы отделить косточки. После этого протереть через сито, добавить воду, сахар и варить до загустения. Разлить в бутылки, закупорить, залить сургучом.

Варенье из черноплодной рябины

Состав: *1 кг рябины, 1,5 кг сахара, 300 г воды.*

Ягоды отделить от гребней и плодоножек, промыть, пробланшировать в горячей воде в течение 10 минут и залить горячим сиропом. Выдержав 5 — 6 часов, проварить на слабом огне 7 — 10 минут. Готовить варенье в три–четыре приема.

Компот из черноплодной рябины

Для сиропа: *1 л воды, 400 г сахара, яблоки по вкусу.*

Ягоды переберите, отделите от плодоножки, мойте и бланшируйте в течение трех минут. Затем уложите в банки и залейте сахарным сиропом (400 г сахара на 1 литр воды). В сироп иногда добавляют вишневый сок, так как черноплодная рябина содержит мало кислоты.

К рябине добавьте яблоки, нарезанные дольками и бланшированные. Банки с ягодами и сиропом стерилизуйте при температуре 85 град. (0,5 л — 8 — 10 минут, 1 л — 15 минут).

Варенье из черешни

Варят с косточками или без косточек, лучше из желтых ягод, аналогично вишневому, с той лишь разницей, что ягоды черешни бланшируют перед варкой при температуре 85 — 90 град. 2 — 3 минуты с последующим охлаждением холодной водой. В конце варки добавить 1 — 2 грамма лимонной кислоты, а еще лучше сок лимона или натертый на мелкой терке лимон с кожурой, но без косточек. Можно вместо лимона положить ванильный сахар.

Варенье из шиповника

Состав: *800 г плодов шиповника, 500 г сахарного песка, вода — на глаз.*

Вымойте плоды шиповника. Обсушите на полотенце или салфетке, удалите плодоножки. Затем отварите шиповник около 2 часов в большом количестве воды. Когда плоды станут совсем мягкими, слейте воду, пропустите мякоть через сито. Выложите пюре в кастрюлю, сахар и варите на слабом огне, постоянно помешивая деревянной ложкой, пока сироп не загустеет (около 50 минут). Когда варенье будет готово, снимите его с огня, уберите пенки, слегка остудите и выложите в стерилизованные банки. Закрывайте сразу герметическими крышками.

Сироп из шиповника

Состав: *2 кг шиповника, 2 кг сахара, 12 стаканов воды.*

Шиповник вымыть, удалить семена, пропустить через мясорубку. Полученную массу залить водой, довести до кипения. После этого прокипятить 10 минут, добавить сахар и проварить еще 20 минут. Затем процедить через сито и разлить в подготовленные банки.

Закупорить, залить сургучом.

Повидло из шиповника

Созревший шиповник очищают от волосков и семян, моют в холодной воде, кладут в кастрюлю с кипящей водой (один стакан воды на один килограмм шиповника) и проваривают до размягчения. Протирают через сито. На 1 кг полученного пюре добавляют 500 — 600 г сахара и варят на медленном огне при постоянном помешивании до готовности (80 — 90 минут). Затем в горячем виде раскладывают в горячие банки и, прикрыв марлей, оставляют до образования на поверхности повидла пленки, после чего банки накрывают пергаментной бумагой и завязывают. Готовую продукцию хранить в сухом, прохладном месте.

Щавель

Берется щавель (чем моложе, тем лучше), черешки отрываются, моется. Берутся чистые и стерилизованные баночки с винтовыми крышками (лучше маленькие, на одну кастрюлю супа зимой). В маленькую кастрюльку наливается примерно стакан воды и ставится на огонь. Как только вода закипела, кидаем туда охапку щавеля (огонь не уменьшаем). Щавель потемнел — ложкой помещаем его в стерильную банку, баночку крышкой прикрываем и закидываем в кастрюлечку новую охапку, и так до тех пор, пока баночка не заполнится.

Берем стерильную крышку, закрываем банку и переворачиваем ее вверх дном, пока не остынет. Если щавель все–таки староват, то у него жесткий не только черешок; но и середина листа, «мочалки» в супе обеспечены (от них можно избавится, протерев через сито щавель из только что открытой баночки перед отправкой в суп).

Так как щавелевая кислота очень хороший консервант можно обходиться без соли, но только под пластмассовые крышки. Хорошо также добавить сразу и укроп, и другую зелень — на любителя. Зимой щавель добавляется в суп в самый последний момент.

Экзотика

Варенье из арбузных или дынных корок

Состав: *1 кг корок, 1,2 кг сахара, 1,5 ч. л. питьевой соды, ванилин по вкусу.*

Вымойте корки, очистите от мякоти и верхнего слоя зеленой кожицы, нарежьте небольшими (длиной 5 — 8 сантиметров) кусочками, проколите каждый вилкой. В стакане горячей воды растворите питьевую соду и смешайте с 5 стаканами холодной воды. Подготовленные корки положите в этот раствор, закройте крышкой и оставьте на 4 часа. Половину сахара всыпьте в другую кастрюлю, залейте 3 стаканами воды, поставьте на огонь и дайте покипеть 10 — 15 минут. Тем временем выньте из раствора корки, несколько раз хорошо промойте в проточной воде, опустите их в кипящий сироп, кипятите в течение 15 минут, снимите с огня и оставьте на ночь. Затем засыпьте корки остальным сахаром, снова поставьте на огонь, доведите до кипения и варите 3 часа. За 2 минуты до окончания варки всыпьте ванилин.

Варенье из бананов

Состав: *1 кг спелых упругих бананов, около 750 г сахарного песка, 1 стаканчик коньяка, 1 лимон.*

Очистите бананы, порежьте кружочками. Выложите в миску и полейте лимонным соком. Через час выложите все в кастрюлю, добавьте сахар. Перемешайте. Варите на слабом огне, постоянно помешивая, пока не закипит. Увеличьте огонь и варите еще 30 минут, помешивая. Когда варенье будет готово, снимите его с огня, уберите пенки и выложите в стерилизованные банки. Полностью охладите, накройте варенье круглым пористым бумажным диском, смоченным в коньяке, и только потом закрывайте герметической крышкой.

Варенье из киви

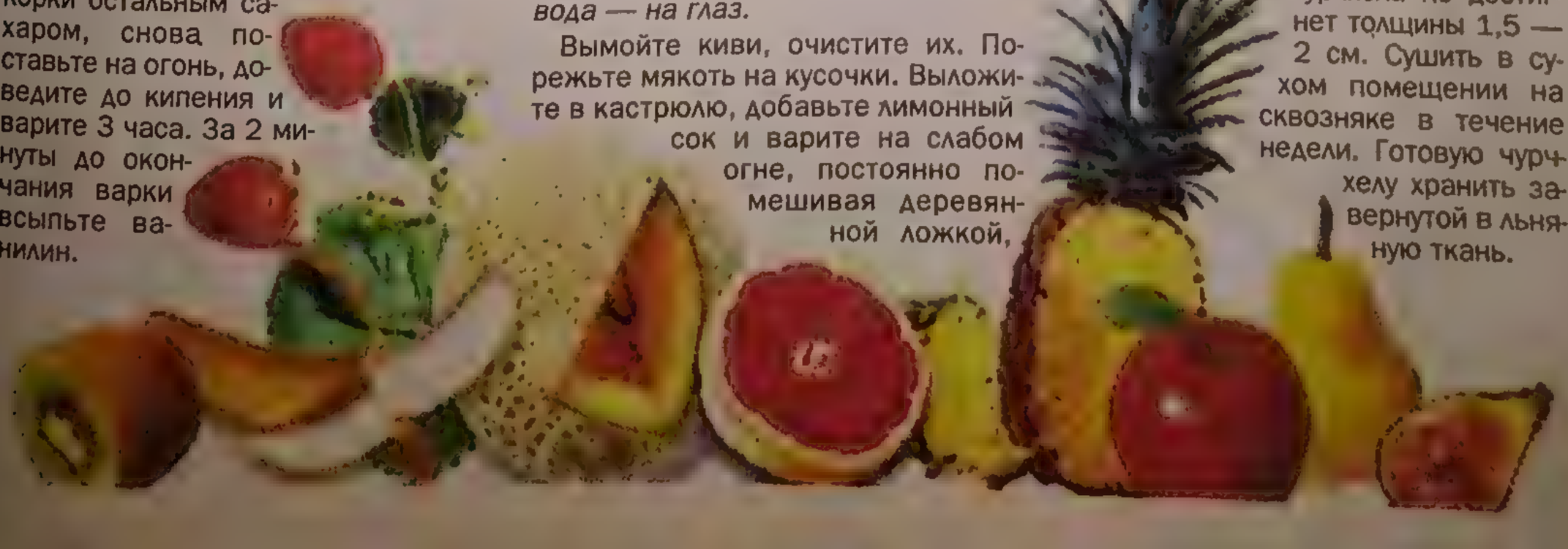
Состав: *1,5 кг спелых киви, 1 кг сахарного песка, 1 ст. л. лимонного сока, вода — на глаз.*

Вымойте киви, очистите их. Порежьте мякоть на кусочки. Выложите в кастрюлю, добавьте лимонный сок и варите на слабом огне, постоянно помешивая деревянной ложкой, пока мякоть совсем не разварится. Затем всыпьте сахар, перемешайте. Доведите до кипения, затем увеличьте огонь. Варите еще около 20 минут. Когда варенье будет готово, снимите его с огня, уберите пенки, выложите в подогретые стерилизованные банки. Закрывайте сразу герметическими крышками.

Чурчхела по–грузински

Состав на 1 л смеси для чурчхелы: *2 стакана виноградного сока, 1/3 стакана пшеничной муки.*

В небольшом количестве холодного виноградного сока тщательно развести пшеничную муку. Полученную смесь влить в кипящий виноградный сок и размешать. Кипятить 15 — 20 минут и оставить. Ядра грецких орехов разрезать на несколько частей и нанизать на нитки длиной 30 — 40 см. Готовые нитки несколько раз погрузить в остывший, но достаточно теплый виноградный сок, а затем подвесить для загустения и подсыхания. Затем снова погрузить в сок и снова подвесить. Так делать до тех пор, пока чурчхела не достигнет толщины 1,5 — 2 см. Сушить в сухом помещении на сквозняке в течение недели. Готовую чурчхелу хранить завернутой в льняную ткань.



Юным хозяюшкам

- Компот станет вкуснее, если в него добавить щепотку соли.
- Иногда в банках с компотом образуется плесень. Чтобы этого избежать, не используйте недоброкачественные плоды и ягоды. После стерилизации сразу следует закатать банки горячими стерильными крышками и перевернуть вверх дном.
- Если у вас засахарилась протертая с сахаром смородина, выложите массу в кастрюлю, добавьте полстакана воды, подкисленной лимонной кислотой (на кончике ножа), и прокипятите 1 — 2 минуты, помешивая. Снимите пену и горячей процедите через сито. Вылейте в банки. После отстаивания получается желеобразная, равномерная по цвету и консистенции масса. Оставшиеся на сите косточки и кожицу можно использовать для приготовления киселя обычным способом.

Яблочное варенье с карамелью

Состав: 2 кг антоновских яблок, около 800 г сахарного песка, 1 стаканчик рома (можно заменить коньяком), 1 лимон.

Очистите яблоки, уберите серединки и семечки. Порежьте мякоть кубиками, полейте лимонным соком. Всыпьте в кастрюлю 200 г сахара, влейте 1/3 стакана воды, варите, пока не получится карамель. Потом снимите с огня, добавьте порезанные яблоки, перемешайте. Затем всыпьте оставшийся сахар. Перемешайте еще раз. Поставьте на слабый огонь. После того как варенье закипит, продолжайте варить еще около 40 минут. Перед снятием с огня добавьте ром. Перемешайте и выкладывайте в стерилизованные банки. Закрывайте крышками.

Варенье из яблок

Варят из плодов как с кожицей, так и без кожицы. Наиболее пригодны для этой цели сорта с плотной и сочной мякотью. Яблоки подготовить отдельно по сортам, удалить сердцевину, разрезать на половинки, четвертинки или дольки толщиной около 2 сантиметров. Не допуская потемнения, тотчас пробланшировать в кипящей воде 3 — 4 минуты, затем быстро охладить холодной водой и залить горячим сиропом, который приготовить из расчета 1 — 1,2 килограмма сахара на 1 килограмм плодов и 2 стакана воды (использовать воду после бланширования).

Приготовить сироп из половины сахара (500 — 600 г и 1,5 стакана воды), снять с огня, положить яблоки и оставить на 4 часа. Затем сироп сцедить, добавить остальное количество сахара и воды, сварить его и, положив блоки, довести варенье до готовности. Если яблоки сладкие, то можно по желанию добавить немного лимонной кислоты (1 г кислоты на 1 килограмм яблок). Это улучшает вкус варенья и предохраняет от засахаривания.

Стружка из яблок по-словацки

Яблоки очистить и натереть стружкой на терке. Стружку сразу сложить в банки, уплотнить. На литровую банку можно добавить 50 — 100 г сахара. Стерилизовать в кипящей воде: пол-литровые банки — 20 минут, литровые — 30 минут. Яблочную стружку используют для слоеных пирогов.

Маринованные яблоки

Состав: *1 л воды, 800 г сахара, 60 мл столового уксуса.*

На литровую банку: *0,3 — 0,6 г корицы, 5 — 8 бутонов гвоздики, 5 — 8 зерен душистого и черного перца.*

Для маринования лучше взять сладкие сорта яблок. Кислые яблоки в маринаде легко развариваются. Яблоки тщательно вымыть, очистить от кожицы и в зависимости от величины разрезать на 4 — 8 частей и удалить семенные камеры. Нарезанные яблоки положить в подкисленную воду (3 — 5 г лимонной кислоты или 40 — 60 мл столового уксуса на 1 л воды). В этом же растворе яблоки бланшировать 3 — 8 мин, а затем охладить в холодной воде. Сразу же уложить в банки. Воду, в которой бланшировались яблоки, можно использовать для приготовления заливки. В этом случае количество уксуса уменьшить вдвое. Кипящей заливкой заполнить банки с яблоками и пастеризовать при 90 град.: полулитровые банки — 15 мин., литровые — 20, трехлитровые — 25 мин.

Газета «Вку-усно!»
Издатель: ООО «Издательство «Покровка, 7»
Директор и гл. редактор издательства Сергей АВДЕЕВ
Арт-директор издательства Николай КОЗЛОВ
Адрес редакции: 603005, г. Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 7
Телефон (8312) 19-76-57 Факс (8312) 33-44-56
E-mail: root@rekvest.nnov.ru, pokrovka7@sinn.ru

Редактор: Алла ЯКОВЛЕВА
Вып. редактор: Л. КУКУШКИНА. Дизайн: Н. КОЗЛОВ
Корректура: Г. ПЯК
Эксклюзивный распространитель: ООО «Покровка,7 Медиаком».
Директор: Наум Ильич ШЛЯК, тел. 19-76-60
Дни выхода — первая и четвертая пятница каждого месяца. Подписной индекс: 10096
Общий тираж 56 000 экз. В розницу цена свободная

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Учредитель: С. Авдеев
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15059 от 15.04.2003 г.
Печать офсетная. Заказ № 4503.
Отпечатано в ООО «ПГ «Русские типографии»
Адрес: Н. Новгород, ул. Ларина, 7
Подписано в печать по графику 21.05.2004 г. в 17.00
Подписано в печать фактически 21.05.2004 г. в 17.00

Российская подписка
Подписной ИНДЕКС: 10096

Энциклопедия рецептов вкусных блюд

ВКУ-УСНО

Огурцы и помидоры

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО!» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

СОЛИМ, МАРИНУЕМ

МЕНЮ

номера:

ОГУРЦЫ
с чесноком
3 стр.

ЗАПРАВКА
для супа
5 стр.

ПРИПРАВА
с яблоками
7 стр.

ПОМИДОРЫ
соленые
9 стр.

ЛЕЧО
10 стр.

СОУС
«Кабул»
13 стр.

ПАСТА
томатная
14 стр.

СОЛИМ

Огурцы соленые

На 2 кг огурцов: *3 зубчика чеснока, 6 горошин душистого перца, 2 зонтика укропа, кусочек хрена, по 3 листа вишни и черной смородины.*

Заливка: *1,5 л воды, 2 ст. л. соли с горкой, лавровый лист.*

На дно трехлитровой банки положить зонтик укропа, затем слой огурцов вертикально. Добавить листья вишни, черной смородины, чеснок, душистый перец, зонтик укропа, лист хрена, затем доложить банку огурцами и сверху положить зонтик укропа. Залить огурцы кипящим рассолом. Закрыть полиэтиленовыми крышками. Чтобы огурцы были хрустящими, поставить банку в кастрюлю под несильную струю холодной воды, пока не остынет рассол в банке. Поставить в холодное место.

ЗАПРАВКА ОВОЩНАЯ

Состав: *300 г укропа, 300 г зелени петрушки, 300 г зелени сельдерея, 200 г лука-порея или репчатого, 1 кг моркови, 1 кг свежих помидоров, 300 г перца болгарского, 1 кг соли.*

Зелень перебрать, промыть, слегка посушить и мелко изрубить. Лук и перец нарезать соломкой, морковь измельчить на терке с крупными отверстиями, помидоры нарезать ломтиками. Овощи соединить, посолить и перемешать. Смесь уложить в чистую посуду (стеклянные банки, керамические бочонки и др.), хорошо утрамбовать, укупорить и хранить в холодном месте.

Огурцы консервированные (бабушкин рецепт)

На 3-литровую банку: *70 г соли, 60 г сахара, десертная ложка уксусной эссенции.*

Огурцы тщательно вымыть и замочить на 2 часа. В стерилизованные банки положить укроп, 2–3 дольки чеснока, несколько листочков смородины и вишни, лавровый лист, черный перец горошком, уложить огурцы. Залить кипятком, дать постоять несколько минут. Воду слить, довести до кипения и снова залить в банку. Добавить уксус, закатать банки, завернуть в бумагу и положить в одеяло вверх дном.

Огурцы соленые с сахаром по-чешски

На 10 кг огурцов:
100 — 150 г зелени укропа, 20 молодых морковок, 100 — 150 г корня хрена, 5 — 7 луковиц средней величины.

Заливка: *10 л воды, 2 ст. л. уксуса, 200 г соли, 300 — 700 г сахара, 8 — 10 лавровых листьев, по 25 — 30 горошин черного и душистого перца, 10 — 15 г семян горчицы.*

Морковь, хрен и лук очистить и мелко нарезать. Огурцы плотно уложить в банки, пересыпая смесью нарезанных овощей. Приготовить заливку и в горячем виде налить в банки с огурцами. Стерилизовать в кипящей воде: литровые банки — 35 — 40 минут, двух- и трехлитровые — 50 — 60 минут. Сахар добавляют в заливку по вкусу.

Огурцы маринованные горчичные

На 10 кг огурцов: *500 г семян горчицы, 2–3 средних головки лука, 1 головка чеснока.*

Заливка: *5 л воды, 5 ст. л. столового уксуса, 200 — 300 г соли, 500 г сахара (все это растворить в горячей воде).*

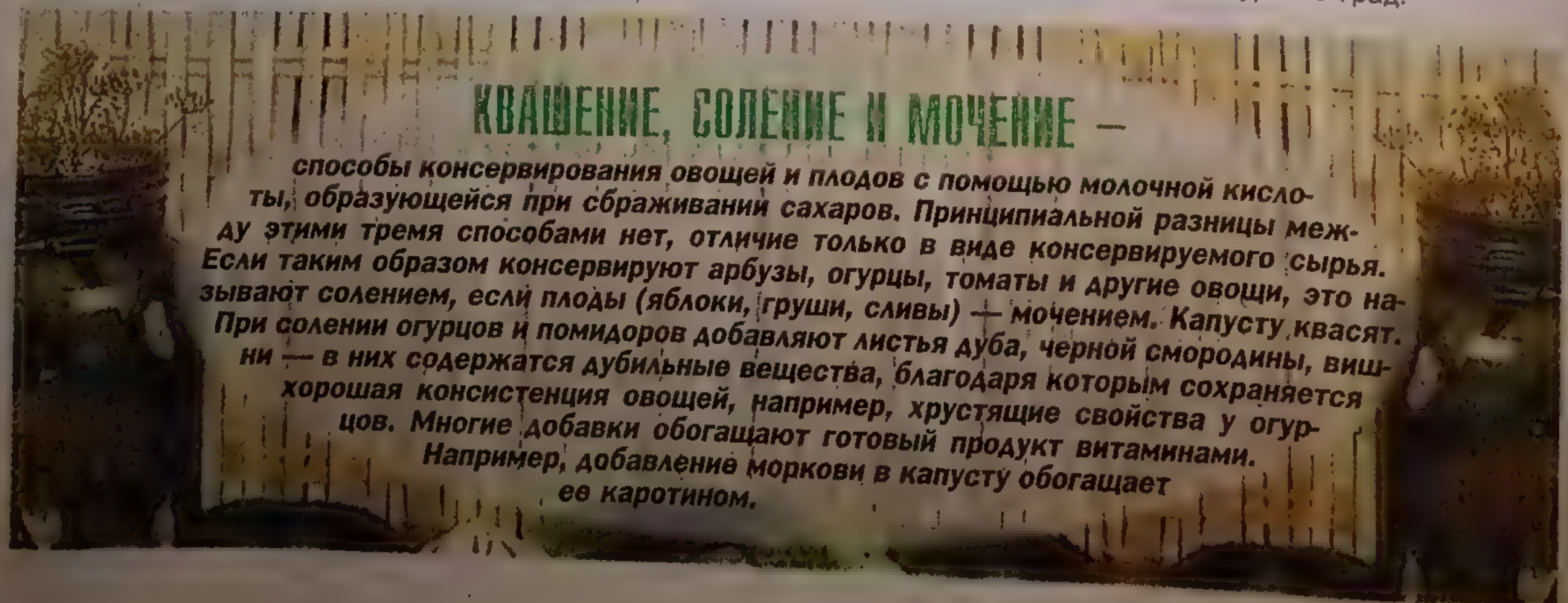
Крупные переросшие огурцы очистить, разрезать пополам и удалить семена. Оставшуюся мякоть нарезать кубиками и залить их маринадом. Через час огурцы вынуть и переложить в банки. Через несколько часов огурцы пересыпать семенами горчицы, мелко нарезанным луком и чесноком. Маринад, в котором вымачивались огурцы, фильтровать, подогреть, растворить в нем соль и сахар и залить огурцы в банках. Пастеризовать при 90 град. 10 — 15 минут.

Огурцы с эстрагоном

На 3 кг огурцов: *1–2 жгучих перца, эстрагон, головка чеснока.*

Заливка: *1,5 л воды, 600 г 3-процентного уксуса, 3 ст. л. соли, 1,5 ст. л. сахара.*

Мелкие огурцы промыть, сложить в подготовленные для стерилизации банки. Каждый слой переложить травой эстрагона. Сверху положить полоски красного перца и 2–3 зубчика чеснока. Залить уксусным маринадом. Стерилизовать: 0,5-литровые банки — 15 минут, литровые — 20 при температуре 85 град.



КВАШЕНИЕ, СОЛЕНИЕ И МОЧЕНИЕ —

способы консервирования овощей и плодов с помощью молочной кислоты, образующейся при сбраживании сахаров. Принципиальной разницы между этими тремя способами нет, отличие только в виде консервируемого сырья. Если таким образом консервируют арбузы, огурцы, томаты и другие овощи, это называют солением, если плоды (яблоки, груши, сливы) — мочением. Капусту квасят. При солении огурцов и помидоров добавляют листья дуба, черной смородины, вишни — в них содержатся дубильные вещества, благодаря которым сохраняется хорошая консистенция овощей, например, хрустящие свойства у огурцов. Многие добавки обогащают готовый продукт витаминами. Например, добавление моркови в капусту обогащает ее каротином.

ОГУРЦЫ

Огурцы соленые по-польски

На 5 кг огурцов: *5 кг сладкого перца, 15 — 20 зубчиков чеснока, 150 — 200 г укропа с семенами, 15 — 20 зерен черного горького перца.*

Заливка: *10 л воды, 300 — 600 г соли.*

Огурцы с приправами уложить в емкость и залить горячим рассолом. Сверху накрыть салфеткой и поставить в теплое место. Через 2–3 дня добавить сладкий перец. Чтобы он занимал меньше места, очистить от семян, а стручки вложить один в другой. Долить рассол и оставить еще на 2–3 дня. После этого перенести в холодное место.

Нужно следить, чтобы огурцы все время были покрыты рассолом. При появлении плесени салфетку тщательно вымыть, а плесень удалить.

Огурцы с чесноком

На 3 кг огурцов: *головка чеснока, укроп.*

Заливка: *1,5 л воды, 45 г соли.*

Огурцы уложить в банки, переложить укропом, очищенными зубчиками чеснока, залить солевым раствором. Сверху положить груз. Через две недели огурцы готовы.

Огурцы в крепком рассоле

Заливка: *10 л воды, 2,5 кг соли.*

При этом засоле пряностей не кладут. Огурцы плотно укладывают в тару и заливают рассолом, укупоривают и хранят в темном и прохладном месте. Перед употреблением огурцы вымачивают.

Огурцы малосольные

На 20 свежих огурцов: *1,5 л воды, 75 — 100 г соли, 20 г хрена или 2 листика хрена, 20 г укропа, 2–3 зубчика чеснока.*

Заливка: *1 ст. л. соли на 1 л воды.*

Свежие огурцы нужно тщательно промыть, срезать кончики. Положить в стеклянную банку и залить доверху соленым горячим раствором. Слои огурцов переложить ветками укропа с зонтиками, листьями хрена, зубчиками чеснока. Через сутки огурцы будут готовы.

Огурцы с горчицей

Огурцы хорошо промыть холодной водой. Сложить в 3–литровую банку, чередуя с укропом, листьями черной смородины, чесноком. Для рассола берут 60 г соли на 1 л воды. Растворяют ее и заливают огурцы. Добавляют 1 чайную ложку горчицы, разведенную в рассоле. Такие огурцы хорошо сохраняются без стерилизации.

Огурцы соленые в стеклянных банках

На 10 кг огурцов: *300 — 350 г укропа, 60 г листьев хрена, горсть черной смородины.*

Заливка: *1 л воды, 60 г соли крупного помола.*

Так как в городских условиях трудно держать ведро или другую большую емкость с огурцами, огурцы приходится солить и консервировать в банках. Укупоренные стеклянные банки с огурцами не требуют низких температур при хранении, удобны для употребления. Откупоренную банку можно хранить в холодильнике, брать огурцы по мере надобности.

Лучше всего солить огурцы в трехлитровых банках, не прибегая к стерилизации. Некрупные, одинаковые по размеру огурцы уложить на пряную зелень (лист хрена, укроп), положенную на дно банки. Наполнить банку огурцами, переслаивая их пряной зеленью, и залить кипящим рассолом. Банки прикрыть прокипяченными крышками и оставить на 7 — 10 дней при комнатной температуре для брожения, после чего добавить (по мере надобности) рассол (можно холодный, но прокипяченный). Укупорить. Если в процессе брожения появится пена, то ее следует аккуратно снимать чистой ложкой. Преимущество такого способа еще и в том, что огурцы, засоленные точно по рецепту, получаются высококачественными и сохраняются даже при комнатной температуре.

МАРИНОВАНИЕ

основано на применении широко распространенного консерванта — уксусной кислоты, так как большинство патогенных микроорганизмов погибает в 2%–м ее растворе. Маринады могут быть слабокислые, умеренно кислые, кислые и острые (пикантные).

СЛАБОКИСЛЫЕ маринады обычно содержат 0,2 — 0,6 % кислоты, умеренно кислые — 0,6 — 0,9 %, а кислые — 1 — 2 % и более.

ОСТРЫЕ (пикантные) маринады наиболее характерны для кухни Венгрии, Болгарии, Румынии, для грузинской и молдавской кухни. Однако следует учитывать, что уксусная кислота в больших количествах отрицательно действует на организм, поэтому в домашних условиях лучше готовить слабокислые маринады на винном или фруктовом уксусе, который также можно приготовить в домашних условиях.

Для маринования отбирают плоды и овощи наилучшего качества, свежие, здоровые. Тщательно моют, сортируют, удаляют плодоножки. Иногда предварительно бланшируют. В одной таре должны быть обязательно плоды или овощи равной степени зрелости. Подготовленные плоды укладывают в банки. Приправы и пряности обычно кладут на дно банки, но иногда используют их при изготовлении заливки.

Маринадная заливка состоит, как правило, из растворенных в воде сахара, соли и уксуса. После укладки в банки плоды или овощи заливают маринадом. Слабокислые консервы заполняют маринадом, не доливая 2 см до краев горлышка, а кислые и острые — вровень с краями. Слабокислые маринады пастеризуют и укупоривают.

Огурцы соленые

На банку емкостью 3 л: *2 кг огурцов, 1,3 л воды, 60 г соли, 2–3 г перца, 5 долек чеснока, 30 — 40 г укропа, 30 — 35 г сельдерея, 20 — 25 г хрена, 20 — 30 г листьев вишни, смородины.*

Отобрать огурцы небольших размеров (9 — 14 см), неперезревшие, с плотной мякотью и малоразвитыми семенными камерами, имеющие темно–зеленую окраску и слегка ребристую, бугорчатую поверхность. Рассортировать их по размерам, помыть в проточной воде, замочить на несколько часов в холодной воде и уложить в подготовленную тару, перекладывая зеленью и специями, помытыми и нарезанными на кусочки пряностями: укропом, сельдереем, корнем и листьями хрена, чесноком, стручковым перцем, листьями смородины и вишни, эстрагоном.

Верхний слой накрыть холщовой тканью и подгнетным щитом. Положив гнет, влить рассол. В процессе хранения (при 0 — 4 град.) периодически удалять плесень с поверхности огурцов, стирать ткань, мыть щит и гнет.

При засолке в стеклянных банках с последующим консервированием дно посуды и верхний слой огурцов покрыть пряностями. Затем влить горячий рассол. Через 2–3 дня рассол слить в эмалированную кастрюлю и прокипятить 5 минут; огурцы промыть горячей водой и залить горячим рассолом. Банки накрыть крышками и поставить на пастеризацию. Время пастеризации банок емкостью 0,5 л — 7–8 минут, 1 л — 8–9 минут, 3 л — 10–12 минут. По окончании пастеризации банки сразу укупорить.

Можно законсервировать огурцы и без пастеризации: выдержав их 3 дня в рассоле, жидкость слить в эмалированную кастрюлю, прокипятить 5 минут и вновь залить ею огурцы. Через 2 минуты проделать то же самое. При последней, третьей заливке банки накрыть горячими жестяными крышками и сразу же укупорить.

Так же можно засолить кабачки и патиссоны.

Огурцы с лимонной кислотой

Вкусные огурцы можно заготовить, используя рецепт, где уксус заменяют лимонной кислотой. На 3–литровую банку — 5 чайных ложек соли, 3 чайные ложки сахара и 1 чайную ложку лимонной кислоты. Огурцы бланшируют два раза с трех–, четырехминутной выдержкой. Затем воду сливают, в банки кладут чеснок, соль, сахар, лимонную кислоту и добавляют заливку, в которой были зелень и пряности. Банки немедленно закатывают прокипяченными крышками и охлаждают на воздухе.

Огурцы малосольные

На банку емкостью 3 л:
2 кг огурцов, 1 л воды, 50 г соли, 60 укропа, 5 долек чеснока, 2 г перца горького стручкового, 15 г пряной зелени.

Свежие, с обрезанными кончиками огурцы уложить рядами в банку, перекладывая пряностями. Залить горячим рассолом. Через 3–4 дня огурцы готовы к употреблению.

Огурцы, консервированные с красной смородиной

На дно банки укладывают специи и зелень, затем рядами огурцы, а между ними — красную смородину кистями (примерно 0,5 кг на 3–литровую банку). Огурцы заливают горячим рассолом (60 г соли на 1 л воды, можно добавить 25 г сахара). Уксус или лимонную кислоту в этом случае не добавляют. Банки, закрытые прокипяченными крышками, выдерживают в кипящей воде 15 минут, затем крышки закатывают.

Засолка огурцов в тыкве

Отбирают самые мелкие огурцы, вплоть до завязи. Хорошо солить огурцы поздних сортов, они бывают упругими и плотными. Выбирают зрелую, плотную тыкву, желательно круглую, чтобы ее можно было поставить на стол. Вырезают плодоножку вместе с частью прилегающей к ней мякоти в виде круглой крышки. Через образовавшееся отверстие ложкой вынимают семена. Только что собранные огурцы плотно укладывают внутрь тыквы и заливают слабым рассолом — 400 г соли на 10 л воды. Пряностей не добавляют. Закрывают тыкву вырезанной из нее крышкой, плотно прикрепляя ее деревянными палочками. Затем укладывают в середину бочки, в которой засаливаются огурцы обычным способом. Огурцы в тыкве приобретают нежный аромат и хороший вкус. Хранить их следует на холоде.

Огурцы, маринованные с горчицей и эстрагоном

На 10 кг огурцов: *250 г зелени укропа, 15 г зелени эстрагона, 15 г корня хрена, 1–2 головки чеснока, 15 — 20 г семян горчицы, 3–5 г черного перца.*

Заливка: *8 л воды, 1,4 л столового уксуса, 250 — 400 г соли, 300 — 500 г сахара.*

Свежие огурцы тщательно вымыть, вертикально уложить в подготовленные банки. Укроп нарезать кусками длиной 10 — 15 см и вместе с эстрагоном положить на дно банок и затем сверху; остальные приправы положить на дно. Банки с огурцами заполнить кипящим маринадом и пастеризовать при 90 град.: литровые и двухлитровые банки — 20 — 25, трехлитровые — 30 — 35 минут.

ОГУРЦЫ

Огурцы по-волгоградски

Чеснок, черный молотый перец, огурцы.

Заливка: *10 литров воды, 500 г соли, 500 г сахара, укроп, петрушка, 100 мл уксусной эссенции.*

Огурцы тщательно промыть в двух водах, обрезать с двух сторон кончики, залить кипятком, закрыть крышкой, укутать одеялом. Начать консервирование, когда вода немного остынет, станет теплой.

Для рассола в воду засыпать соль, сахар и прокипятить в ней укроп и петрушку, после этого вынуть. Перед тем как заливать рассол в банки, в него добавить уксусную эссенцию (рассол должен стоять на маленьком огне). Банки ошпарить кипятком, на дно каждой банки уложить 2–3 зубчика порезанного чеснока, 1/4 ч. л. молотого перца. Разложить по банкам огурцы, залить кипящим рассолом, закатать банки. Банки накрыть одеялом, чтобы медленно остывали.

Корнишоны

На 1 кг корнишонов:

30 — 40 г зелени укропа, лист хрена, веточка эстрагона,
5 горошин черного перца,
щепотка красного молотого перца,
1 головка чеснока.

Для маринада: *1 л воды,*
0,5 стакана 7%-го уксуса,
15 г соли, 30 г сахара.

Мелкие огурцы длиной от 3 до 5 см называются корнишонами. В 1 кг их может быть от 35 до 100 штук. Используют их в маринованном виде. Зеленые огурчики перетереть чистым полотенцем, уложить в эмалированную посуду, пересыпать солью с прибавкой соды, чтобы корнишоны не утратили своего зеленого цвета, и выдержать в течение двух дней. После того как их вынули из соли, обтереть чистой тканью, уложить вертикально в стеклянные банки, на дно которых поместить свежий укроп, эстрагон, лист хрена (положить на дно банки), чеснок, черный перец, щепотку красного молотого перца. Пряная зелень должна быть свежей, хорошо промытой. Банки заполнить горячим маринадом до верха и пастеризовать в горячей воде при 85 град. Поллитровые банки пастеризовать в течение 10 — 12 минут, литровые — 15 — 20 минут. Укупорить. Перевернуть вверх дном и оставить до охлаждения. Хранить в прохладном месте.

Огурцы маринованные

На банку емкостью 3 л:

1,8 — 1,9 кг огурцов, 3 г корицы,
15 шт. гвоздики,
6 — 10 лавровых листьев,
1 стручковый красный перец,
перец горький черный и душистый,
60 — 75 г соли, 60 — 70 г сахара,
180 — 200 г уксуса,
1 — 1,3 л воды.

Огурцы рассортировать по величине, помыть, замочить на 5–6 часов. Пряности промыть и мелко нарезать. Часть их положить на дно банки. Затем уложить в банку огурцы, накрыть их пряностями и влить горячую маринадную заливку. Накрыть крышками и пастеризовать при температуре 100 град.: банки емкостью 0,5 л — 5 минут, 1 л — 7 минут, 3 л — 10 — 15 минут.

Можно приготовить консервы и без пастеризации, дважды залив огурцы кипятком, а в третий раз — кипящим маринадом. Можно также приготовить консервы ассорти из огурцов и помидоров.

Огурцы малосольные на белом хлебе

На 2 кг огурцов: *200 г белого хлеба, 1,5 л воды, 75 г соли.*

Огурцы этой засолки очень вкусны и ароматны. Огурцы вымыть, уложить плотно в банку на хлеб, размещая их вертикально. Вскипятить воду, растворить в ней соль, горячим рассолом залить хлеб и огурцы, чтобы они полностью были погружены в жидкость, сверху положить гнет. Через 2–3 дня их можно есть.

ЗАПРАВКА ДЛЯ СУПА

Состав: *1 кг моркови, 300 г зелени, 1 кг (5 стаканов) соли, 4 — 6 шт. сладкого перца.*

Потереть свежую морковь, мелко нарезать всевозможной зелени (стандартный набор: петрушка, сельдерей, любисток и укроп). При желании в ту же банку можно засыпать и мелко нарезанный сладкий перец, но тогда хранить ее придется в холодильнике. Все перемешать с крупной солью и плотно уложить в чистую(!) банку. Закатывать не нужно, хранить можно вне холодильника. Использовать для заправки супов и соусов, количество добавляемой в суп смеси ограничивается лишь степенью солености.

ЗИМНЯЯ ЗАПРАВКА «НЕТ ПРОБЛЕМ»

Состав: *1 кг лука, 1 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, укроп, соль.*

Заправка «Нет проблем» удобна зимой для приготовления первых блюд. Лук, морковь и сладкий красный перец измельчить (потереть, мелко порезать или измельчить в комбайне), добавить большой пучок укропа (неплохо и сельдерея) и соль, примерно 2 стакана. Перемешать, плотно набить в банки, накрыть обычной полиэтиленовой крышкой, поставить в прохладное место. Бульоны и прочие супы с такой заправкой получаются вкуснее, чем со свежими кореньями, и нет проблем с добыванием последних в морозы. На три литра идет полная столовая ложка, и солить уже не нужно. Хранится до мая.

ХРЕН

Хранят хрен разрезанным на куски длиной 20 — 25 см, толщиной 2–3 см. Их очищают от боковых корешков, связывают в пучки, складывают в ящики, пересыпают песком и хранят в холодном помещении.

ОГУРЦЫ

ОВОЩНАЯ ЗАПРАВКА

Состав: *5 кг сладкого перца,*
12 стручков острого перца,
2 больших корня яблочного сельдерея с зеленью,
600 г петрушки,
300 г очищенного чеснока.

Зелень промыть и просушить. Перец, зелень, чеснок, сельдерей перекрутить на мясорубке. Заправить 200 мл 9%–го уксуса и 4 полными ст. л. соли. Хорошо перемешать. Разложить в майонезные баночки. Хранить в холодильнике.

СОУС «КАБУЛ»

Состав: *1 кг помидоров, 5 г соли,*
100 г лука, 30 — 40 г сахара,
80 — 100 мл столового уксуса,
2–3 бутона гвоздики,
по 3–4 горошины черного и душистого перца,
кусочек мускатного ореха,
1–2 г острого перца.

Помидоры нарезать дольками и разварить с измельченным луком, протереть через сито. Уваривать в кастрюле, помешивая. Добавить приправы в порошке, соль и сахар. Уварить до густоты мармелада, влить уксус, проварить еще несколько минут. Расфасовать в горячем виде, укупорить и выдержать под одеялом до остывания.

ЩАВЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ

Свежие листья щавеля.

Свежие листья без черешков вымыть и бланшировать 1–2 мин. в кипящей воде. Плотно уложить в горячие банки, залить горячей водой, в которой они бланшировались, и стерилизовать в кипящей воде 60 мин. Укупорить. Хранить при комнатной температуре.

ЗАПРАВКА К МЯСУ

Состав: *2 кг помидоров,*
2 кг перца болгарского,
2 кг моркови, 300 г зелени,
1 кг соли.

Помидоры нарезать кусочками, перец болгарский нарезать соломкой, морковь натереть на терке, зелень мелко нарезать, добавить 1 кг соли, перемешать. Разместить по банкам и хранить в холодильнике или в другом прохладном месте. Получается где–то 5 литров. Хватает на всю зиму.

Маленькие огурчики

На 3 литровые банки маленьких огурчиков: *1 л 6%–го яблочного уксуса, 7 листиков смородины,*
800 г сахара, 4 ст. л. соли,
перец горошком,
корень петрушки (не обязательно),
1 перец сладкий болгарский,
15 зубчиков чеснока,
3 лавровых листа, можно добавить
3 маленьких морковки.

Вылить уксус в кастрюлю, добавить сахар, соль, вскипятить. В кипящий рассол положить огурцы, лист смородины, перец болгарский, морковь, чеснок. Покипятить 5 минут. Вынуть, разложить по стерилизованным банкам. А рассол снова поставить кипятить, добавив туда перец горошком, лавровый лист. Залить огурчики, закатать банки и под шубу.

Огурцы по–норвежски

На 1,7 кг огурцов: *0,3 кг лука–репки,*
200 г укропа (зелень без стеблей),
7 ст. л. холодной кипяченой воды,
3,5 ч. л. соли, 2 ч. л. сахара,
1 десертная ложка неразведенной уксусной эссенции,
180 мл растительного масла.

Заливка на литровую банку:

2 лавровых листа,
5 — 10 горошин черного перца.

Огурцы, лук порезать поперек пластинками. Укроп мелко накрошить. Все продукты смешать, перемешать, оставить на 2 часа в тазике под крышкой (периодически помешивать). Разложить в простерилизованные банки специи, полученную смесь и пастеризовать: банки емкостью 1 л — 15 минут, 0,5 л — 10 минут.

Огурцы консервированные

Огурцы консервированные

На банку емкостью 3 л: *1,8–1,9 кг огурцов, 30 г укропа, 30 г хрена,*
1 красный стручковый перец, 5–6 долек чеснока, 1,2–1,3 л воды,
20 г зелени петрушки, сельдерея, 60 — 70 г соли, 60 — 90 г уксуса.

Огурцы рассортировать по величине, помыть, замочить на 5–6 часов. Пряности промыть и мелко нарезать. Часть их положить на дно банки. Затем уложить в банку огурцы, накрыть их пряностями и влить горячую маринадную заливку. Накрыть крышками и пастеризовать при температуре 100 град.: банки емкостью 0,5 л — 6 — 8 минут, 1 л — 9 — 10 минут, 3 л — 12 — 15 минут.

Можно законсервировать огурцы и без пастеризации. Банки с огурцами и пряностями (но без чеснока и перца) осторожно залить кипятком, направляя струю в центр и слегка поворачивая посуду. Накрыть крышкой и полотенцем. Через 2–3 минуты воду слить и повторить бланширование. Затем положить чеснок, перец и влить кипящую заливку. Банки укупорить и поставить на крышки.

Огурцы, консервированные в соке красной смородины

Заливка на 1 л воды: *200 — 300 г сока красной или белой смородины,*
1,5 ст. л. соли,
1 ст. л. сахара (можно обойтись без него).

В литровую банку кладут пряности: лист хрена (еще лучше — корень), чеснок, кусочек красного жгучего перца.

Уложенные огурцы с пряностями заливают прокипяченным рассолом, ставят в горячую воду и пастеризуют 10 минут при температуре 80 град.

Так же можно консервировать и предварительно засоленные огурцы. Вместо сока смородины можно брать очищенные от веток и хорошо промытые ягоды. Огурцы первое время бывают розоватые, но спустя два месяца обесцвечиваются. На вкус удивительно вкусные.

Примечание: вместо сока красной смородины можно использовать яблочный сок.

Маринованные огурцы

На 10 кг огурцов: *1 кг лука,*
2 кг красного сладкого перца,
по 400 г сельдерея
и петрушки, 600 г укропа,
400 г чеснока, 400 г корня хрена.
Заливка: *10 л воды,*
4,8 л столового уксуса,
800 г соли, 800 г сахара,
40 г черного перца.

Огурцы замочить, тщательно вымыть и нарезать кружочками толщиной 4–5 мм. Лук очистить и нарезать кольцами толщиной 2–3 мм. Перец очистить от семян и нарезать полосками шириной 3–4 мм. Зелень сельдерея и петрушки и соцветия укропа нарезать кусками длиной 10 — 15 см. Корни хрена очистить и нарезать кубиками. В подготовленные банки плотно уложить нарезанные огурцы, сверху положить приправу, затем мелко нарезанный лук. Залить кипящим маринадом и стерилизовать в кипящей воде в течение 15 минут. Для укупорки использовать крышки с зажимом.

Огурцы консервированные

На литровую банку: *90 г соли,*
1/3 горького перца,
1 ч. л. уксусной эссенции,
1/2 листа хрена,,
5 листиков смородины,
1 ветка цветущего укропа,
1 головка чеснока.

У свежих огурцов отрезать кончики с двух сторон и положить их в холодную воду на 6 часов. В стерилизованную банку положить на дно 5 листьев черной смородины и одну порезанную ветку цветущего укропа. Промытые огурцы затолкать в банку как можно плотнее. Добавить чищеную головку чеснока, половину листа хрена и одну треть очень горького перца (кусочек перца длиной около 2 см). Залить кипящей водой, через 3 минуты воду слить и залить кипящим рассолом (на один литр воды 90 г соли). Сверху налить одну чайную ложку уксусной эссенции. Закатывать стерилизованной крышкой. Примечание: специй не должно быть много, воду желательно брать из колодца.

Огурцы малосольные

На 20 штук свежих огурцов:
75 — 100 г соли,
20 г хрена или 2 листа хрена, 1,5 л воды,
20 г укропа,
2–3 зубчика чеснока.

Свежие огурцы нужно тщательно промыть, срезать кончики. Положить в стеклянную банку или фарфоровый бочонок и залить доверху соленым горячим раствором из расчета 1 столовая ложка соли на 1 л воды. Слои огурцов переложить ветками укропа с зонтиками, листьями хрена или нарезанными тонкими ломтиками хрена, зубчиками чеснока. Через сутки огурцы будут готовы.

ПРИПРАВА ИЗ ЧЕСНОКА

Состав: *на 1 стакан чесночного сока*
1 ч. л. соли мелкого помола.

Нашинкованные перья чеснока отжать в соковыжималке. В полученный сок добавить соль. Смесь влить в подготовленные, тщательно промытые и обработанные паром банки или бутылки. Пастеризовать при 80 град. в течение 20 — 25 минут и укупорить детской резиновой соской бутылки, а банки полиэтиленовыми крышками. Достаточно в готовое блюдо добавить немного приправы, чтобы придать блюду чесночный аромат и вкус.

ПРИПРАВА ИЗ ЯБЛОК

Состав: *5 кг кислых яблок, 500 г сладкого перца, 300 г чеснока, 300 г кинзы, 300 г петрушки, укроп, сельдерей, соль.*

У кислых недозрелых яблок вырезать семенные гнезда и разварить в кастрюле с небольшим количеством воды. Протереть через редкое сито или дуршлаг и довести до кипения. Измельчить зелень. Чеснок очистить и мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семян и мелко нарезать или пропустить через мясорубку. Высыпать все в кипящее яблочное пюре и варить около 10 мин. Посолить по вкусу. Расфасовать в горячем виде и укупорить.

ОГУРЦЫ

Огурцы соленые пряные

На 10 кг огурцов: *30 г чеснока,*
20 г свежего острого перца,
50 г корня хрена,
50 г зелени эстрагона,
30 г зелени укропа,
5 г сушеных листьев майорана.
Заливка: *10 л воды, 500 — 550 г соли (для мелких огурцов),*
600 — 650 г соли (для огурцов среднего размера),
700 — 800 г соли (для крупных).

Эстрагон придает огурцам очень приятный запах и способствует сохранению зеленой окраски. Солить огурцы обычным способом.

Огурцы соленые стерилизованные

На 1 кг соленых огурцов:
10 г сухих семян укропа или тмина,
5 г зелени эстрагона,
2 зубчика чеснока,
5 г семян горчицы.
Для добавки рассола: *1 л воды,*
60 г соли.

Если огурцы засолены в большой емкости еще в конце лета, а в городе нет возможности хранить их при плюсовой температуре, то огурцы можно хранить в трехлитровых закатанных банках. Для этого просоленные огурцы промыть, дать стечь воде и, уложив в подготовленные банки, залить процеженным рассолом. Стерилизовать банки в кипящей воде: поллитровые — 5 — 10 мин., литровые и двухлитровые — 10 — 15 мин., трехлитровые — 15 — 20 мин. Укупорить. До стерилизации огурцов можно в рассол положить сухую пряную зелень эстрагона, семена укропа, тмина, горчицы, дольки чеснока. Можно положить и свежую пряную зелень.

СМОРОДИНОВЫЙ КЕТЧУП

Состав: *2 кг красной смородины,*
1 кг сахарного песка,
250 мл 5%-го винного уксуса,
1 ст. ложка корицы, 1 ч. л. перца,
2 ч. л. молотой гвоздики.

Смородину растереть миксером, добавить все остальные компоненты и готовить при постоянном помешивании, снимая пену, около 20 минут до получения относительно густого бульона. Разлить в стеклянные банки и хорошо закупорить. Можно воспользоваться обычным уксусом (ни в коем случае не добавлять уксусную эссенцию — будет очень кисло) такой же концентрации, но это приведет к небольшому ухудшению вкуса. Лучше для этой цели подходят баночки из-под детского питания.

ЯБЛОЧНАЯ ГОРЧИЦА

Состав: *3 ложки порошка горчицы,*
4 ложки яблочного пюре,
3 ложки сахара, лавровый лист,
2–3 ложки столового уксуса,
1–2 бутона гвоздики,
1–2 зерна душистого черного перца.

2–3 кислых яблока испечь в духовом шкафу и протереть через сито. Уксус довести до кипения, добавить пряности и специи, отставить и процедить. Яблочное пюре, порошок горчицы, сахар, соль, уксус тщательно перемешать и расфасовать. Через 3 дня горчица готова к употреблению.

Огурцы, посоленные в большой посуде

На 10 кг огурцов: *20 г чеснока,*
350 г укропа (стебли с соцветиями, семенами), 60 г хрена,
горсть листьев черной смородины.
Заливка: *1 л воды,*
60 г соли крупного помола.

На дно эмалированного ведра или большой кастрюли положить подготовленную пряную зелень, а на нее слоями уложить огурцы. В нижние ряды поместить более крупные огурцы. Для лучшего просаливания у таких огурцов срезается плодоножка с небольшим количеством мякоти и огурец прокалывается в нескольких местах заостренной палочкой. У более мелких огурцов срезается плодоножка с незначительной частью мякоти.

В среднюю часть емкости заложить пряную зелень (1/3 от подготовленной для засола) и уложить остальные огурцы, но не до самого верха, оставив место для оставшейся зелени. Затем наложить кружок, несколько заглубив его в емкость. Залить рассолом, приготовленным заранее. Если рассол не покрывает кружок, то наложить на него небольшой груз, чтобы огурцы не всплывали. После двух-, трехдневной выдержки при комнатной температуре емкость закрыть чистой тканью и поставить на хранение при температуре 0 — 3 град. При более высокой температуре огурцы закисают, размягчаются, рассол мутнеет. Правильно приготовленные огурцы должны быть твердыми и хрустящими. Если случится так, что при соблюдении всех правил рассол испортится, станет мутным и тягучим, тогда его следует слить, огурцы тщательно промыть холодной водой, дать ей стечь.

После обработки огурцы плотно уложить в хорошо промытую и ошпаренную кипятком посуду, залить свежим, более крепким рассолом со специями (лавровый лист, черный перец), накрыть чистой тканью и наложить чистый деревянный кружок с грузом. Хранить такие огурцы следует при температуре 5 град. В любом случае при появлении плесени на поверхности рассола ее следует немедленно удалять, иначе огурцы быстро начнут размягчаться и приобретут неприятный вкус и запах. Чтобы рассол предохранить от плесени и помутнения, на него насыпают измельченные сушеные листья хрена и строганый корень хрена. Или положить в рассол холщовый мешочек с горошинами черного перца (5 г на 1 л рассола). Листья дуба, применяемые при солении огурцов, употреблять не следует, так как практика показала, что они способствуют закисанию продукта.

СОЛИМ ПОМИДОРЫ

Помидоры соленые

На банку емкостью 3 л:
2,1 кг помидоров, 1 л воды,
45 — 50 г соли, 10 г укропа,
10 г листьев хрена, 10 г сельдерея,
1 перец стручковый горький,
3–4 дольки чеснока,
25 г листьев смородины, вишни, дуба.

Отобрать мелкие и средние помидоры одинаковой степени зрелости с мясистой, упругой мякотью и плотной кожицей. Рассортировать по размерам, промыть в проточной воде и уложить в тару, несколько раз пересыпав пряностями. Залить горячим прокипяченным рассолом (для зеленых помидоров он должен быть крепче — 50 — 55 г соли на 1 л воды). Сверху положить кружок, а на него — гнет. Если помидоры будут употребляться вскоре после засолки, то их выдерживают сутки при комнатной температуре, а затем ставят в прохладное место.

При засолке в стеклянных банках с последующим консервированием дно посуды и верхний слой помидоров покрыть пряностями. Влить горячий рассол, накрыть горячими крышками и пастеризовать: банки емкостью 0,5 л — 7–8 минут, 1л — 8–9 минут, 3 л — 10–12 минут. По окончании пастеризации банки сразу укупорить.

Можно законсервировать соленые помидоры и способом горячего розлива. Для этого нужно, уложив овощи в банки, залить их кипятком, затем слить воду.

Бланширование повторить, влить горячий рассол, накрыть банки горячими крышками, сразу укупорить.

Помидоры консервированные

Заливка: *3 л воды,*
6 ст. л. подсолнечного масла,
6 ст. л. соли, 7 ст. л. сахара,
1 ст. л. уксуса.

Помидоры порезать так, как вам нравится. Уложить в банки и сверху положить несколько колечек репчатого лука и по веточке укропа и петрушки (можно и без зелени). Залить маринадом и стерилизовать банки 5 — 7 минут. Потом сразу же закрыть банки крышками.

Помидоры в томатном соке

На банку емкостью 3 л:
2,1 кг помидоров,
1,9 — 2 кг томатного сока или томатного пюре,
30 г соли, 30 г укропа,
5 — 10 г зелени петрушки.

Мелкие круглые или сливовидные помидоры, свежие, плотные, без повреждений, промыть в проточной воде и уложить в банки. Спелые красные помидоры протереть через сито. Полученное пюре посолить (можно предварительно отжать сок), прокипятить 10 минут и разлить по банкам. Накрыть крышками и пастеризовать 10 — 12 минут. Можно законсервировать помидоры и без стерилизации. Для этого их два–три раза бланшируют кипятком, а затем заливают кипящим соком и укупоривают.

Паста томатная

На 3 кг помидоров: *500 г лука,*
0,3 — 0,4 л столового уксуса,
300 — 400 г сахара,
2 ст. л. горчицы,
2–3 лавровых листа,
5–6 горошин черного перца,
3–4 ягоды можжевельника, соль.

Зрелые помидоры вымыть, нарезать дольками и вместе с измельченным луком распарить в эмалированной кастрюле под крышкой. Протереть помидоры через редкое сито или дуршлаг. Уксус подогреть, положить в него пряности, довести до кипения, охладить и вылить в томатную массу. Уварить пасту на слабом огне до уменьшения объема на 1/3, заправить сахаром, солью и горчицей, варить еще несколько минут, затем разложить в банки в горячем виде и сразу же укупорить.

СОУС «КРЫМСКИЙ»

Состав на 5 л соуса:
2,3 кг томатного пюре,
3,3 кг перца, 310 г лука,
150 г сахара, 85 г соли,
160 г подсолнечного масла,
по 4 шт. перца горького и душистого.

Перец сладкий моют, бланшируют в кипящей воде 5 — 7 минут, охлаждают в проточной воде, пропускают через мясорубку и протирают через дуршлаг. Разрезанный кружочками лук обжаривают в масле до золотистого цвета. Перец душистый и горький смалывают, все компоненты тщательно перемешивают и подогревают до 95 град. Горячий соус расфасовывают в банки, после чего банки накрывают крышками, стерилизуют (не менее часа) и закатывают.

ПОМИДОРЫ

Паста томатно-сливовая

На 2 кг помидоров: *1 кг слив, 500 г лука, сахар, черный и красный острый перец, 1 головка чеснока.*

Зрелые помидоры вымыть, нарезать дольками, распарить в эмалированной кастрюле под крышкой, добавить измельченный лук и тушить, пока лук не станет мягким. Протереть массу через редкое сито. Сливы (лучше всего сорта Венгерка) тщательно вымыть, удалить косточки, плоды распарить и тоже протереть через сито. Томатную и сливовую массу смешать, добавить растертый с солью чеснок, заправить по вкусу солью, сахаром, черным и красным перцем и уварить на слабом огне до уменьшения объема на 1/3. Разлить пасту в банки в горячем виде и сразу же укупорить.

ЗАКУСКА ОСТРАЯ

Состав: *3 кг помидоров, 1,5 кг сладкого перца, 0,5 стакана растительного масла, соль по вкусу, 1 ст. л. сахара, 300 — 400 г чеснока, 5 — 8 шт. острого стручкового перца.*

Помидоры, перец пропустить через мясорубку, смешать с маслом, солью и сахаром. Варить 2 — 2,5 часа до густой массы. Чеснок пропустить через мясорубку и добавить за полчаса до окончания варки.

ЯГОДНО-ОВОЩНАЯ ПРИПРАВА

Состав: *2 кг помидоров, 2 кг ягод ирги, по 500 г моркови и лука, 150 г растительного масла, 3 — 4 головки чеснока, соль.*

Очищенные и измельченные лук и морковь спассеровать на растительном масле. Нарезать дольками томаты, соединить их с ягодами ирги, залить стаканом воды, прокипятить и протереть через сито. Протертую массу смешать с пассерованными овощами, посолить, добавить растолченные дольки чеснока и перемешать. Добавить уксус, тушить до готовности минут 20 — 30. В горячем виде разложить по банкам, стерилизовать: поллитровые банки 15 минут, литровые — 25. Закатать.

Помидоры консервированные

На банку емкостью 3 л: *1,7 — 1,8 кг помидоров, перец душистый и горький, 6 лавровых листов, 60 — 80 г сахара, 60 — 75 г соли, 180 — 200 г уксуса, 180 — 200 г воды.*

Отобрать розовые и красные помидоры сливовидной или круглой формы небольших размеров. Овощи тщательно помыть, предварительно удалив плодоножки, и уложить в банки поверх пряностей. Далее поступать, как при консервировании огурцов. Пастеризовать соответственно объему банок 7, 9 и 12 минут.

Помидоры зеленые фаршированные

На 2 кг зеленых томатов: *200 г лука репчатого, 5 зубчиков чеснока, 500 г болгарского перца.*

Срезать верх у зеленых помидоров, но не до конца. Вынуть серединку. Середину, лук, чеснок, болгарский перец нарезать, добавив красный перец. Начинку положить в помидоры, закрыть крышечкой (срезанной верхушкой), уложить в банки, добавить заливку и стерилизовать: литровую банку — 20 минут, 3-литровую — 30 минут. Банку немедленно укупорить.

Лютеница

На 3 кг помидоров: *10 кг сладкого перца, 20 — 30 г чеснока, 35 г зелени сельдерея, 15 г молотого острого красного перца, 270 г растительного масла, 15 — 20 г сахара, 20 г соли.*

Зрелый мясистый сладкий перец вымыть, убрать плодоножки и семена, измельчить, опустить в горячую воду, варить до готовности и протереть через сито. Помидоры вымыть, нарезать дольками, подогреть до полного размягчения и тоже протереть через сито. Чеснок и зелень измельчить. Пюре из помидоров и сладкого перца смешать и уварить до загустения, после чего растворить в нем соль, сахар, прибавить острый перец (очень осторожно, не превышая норму), чеснок, зелень и растительное масло. Тщательно перемешать, разлить горячую смесь в банки и стерилизовать: литровые банки — 45 — 50 мин., более мелкие — 30 мин. Укупорить.

Помидоры зеленые маринованные

Заливка на 1 л воды: *60 г соли, 50 г сахара, 40 г 9%-го уксуса, для более острого — 60 г 9%-го уксуса, 6 горошин черного перца, лавровый лист, часть листа хрена, стебель укропа, 2–3 зубчика чеснока.*

Зеленые помидоры средних размеров бланшировать в течение 3 — 5 мин. в кипящей воде и остудить в холодной. Наколоть в области плодоножки и поместить в банки с зеленью или кусочком корня хрена, зубчиками чеснока, нарезанным стеблем укропа. Залить горячим маринадом и консервировать методом многоразового розлива, при надобности подогревая маринад. При последнем (третьем) заливе банок следует их сразу укупорить, проверить на герметичность и укутать одеялом.

Лечо натуральное

На 3 кг помидоров: *3 кг болгарского перца, 1 стакан сахарного песка, 2 ст. л. соли, 1,5 — 2 ст. л. уксусной эссенции.*

Помидоры перемолоть в комбайне или на мясорубке, поставить на огонь и кипятить 10 — 15 минут. Перец порезать и положить в кипящие помидоры, добавить сахар, соль и кипятить 20 минут. Затем влить уксусную эссенцию, довести до кипения, разложить в стерилизованные банки и закрыть. Классная закуска зимой.

ПОМИДОРЫ

Томаты с вишневыми листьями

Заливка: *1 литр воды, 50 — 100 г натурального ароматизированного уксуса, 1 стакан меда или сахара, 50 г соли, 2 — 2,5 кг томатов, 5 шт. веточек с вишневыми листьями, 1,3 литра заливки.*

Спелые томаты вымыть, наколоть вилкой со стороны плодоножек и уложить в банки вместе с вишневыми веточками длиной около 10 см (веточки предварительно помыть, обсушить). Чтобы консервы имели более привлекательный вид, веточки надо уложить вертикально по стенке банки, прижимая их томатами. Трижды залить кипящим раствором. Банку закатать прокипяченной крышкой.

Помидоры соленые

На 7 кг помидоров: *50 г укропа, лист хрена, веточки эстрагона, листья вишни и черной смородины, 4 головки чеснока.*

Заливка: *10 л воды, 800 г соли (для крупных помидоров — 900 г соли). Соль лучше брать крупного помола.*

Солят бурые и спелые помидоры, но обязательно раздельно. Их перебирают, удаляют плодоножки, поврежденные и мятые плоды, моют и укладывают рядами в подготовленную тару, перекладывая специями. Затем заливают рассолом. Для засолки зрелых и крупных плодов рассол делают более крепким. Залитые рассолом помидоры накрывают кружком, на который кладут легкий груз, чтобы не всплывали. Хранят в прохладном помещении. Через 40 — 50 дней помидоры готовы.

Томаты консервированные

На 1 кг томатов: *1 пучок зелени петрушки, 1 пучок сельдерея, 2 зубчика чеснока.*

Заливка: *1 л воды, 1 ст. л. соли.*

В подготовленные литровые банки положить зелень, лист и черешки сельдерея, нарезанные на кусочки дольки чеснока, вымытые зрелые красные томаты, залить горячим профильтрованным рассолом, прикрыть стерильной крышкой, поставить в кастрюлю с горячей водой, стерилизовать на огне 5 — 7 минут от начала закипания воды в кастрюле, затем вынуть банки, закатать и поставить вверх дном на несколько часов.

Помидоры в яблочном соку

Помидоры, яблочный сок, соль.

Помидоры вымыть, бланшировать 25 — 30 секунд, сложить в прогретые банки и залить кипящим яблочным соком с добавлением соли (1 столовая ложка на литр сока). Двух- и трехлитровые банки быстро закатать. Если же вы используете мелкие банки, их лучше пастеризовать (кипятить прикрытые крышками, но еще не закатанные банки, по плечики утопленные в емкости с водой на медленном огне) в течение 10 — 15 минут.

КЕТЧУП ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКИЙ

Состав: *1,5 кг помидоров, 1 ч. л. готовой горчицы, 0,5 ч. л. красного молотого перца, 15 г соли, щепотка тертого мускатного ореха, 2 бутона гвоздики, 0,5 ч. л. корицы, 1 — 2 ст. л. 3%-го уксуса.*

Помидоры очистить от кожицы, нарезать, варить 30 минут с солью, затем протереть через сито. В полученное пюре ввести все пряности и уксус и варить на медленном огне 30 — 45 минут. В горячем виде расфасовать в банки, укупорить. Кетчуп в Румынии и Венгрии делают более острым, добавляя большее количество уксуса и перца, а также сахар, чего в Западной Европе избегают.

ЗАГОТОВКА ДЛЯ РАССОЛЬНИКА

Огурцы вымыть, нарезать кубиками и переложить в банки. Добавить чеснок, тмин, залить холодным рассолом (на 1 литр воды 100 г соли) и пастеризовать литровые банки 30 минут.

КИТАЙСКИЙ СОУС

Состав: *500 г помидоров, 400 г репчатого лука, 6 стручков сладкого перца, кусочек имбиря, 8 горошин черного перца, 2 бутона гвоздики, полстакана растительного масла, один стакан столового уксуса, полстакана сахара, по 1/2 ч. л. корицы и красного молотого перца, 1 ч. л. соли.*

Помидоры, лук и перец пропустить через мясорубку, добавить имбирь, перец горошком и гвоздику, растительное масло и тушить 30 минут. Потом все протереть сквозь сито. После добавить уксус, перец молотый, соль, сахар, корицу, поставить тушить на полтора часа на медленном огне. При этом крышка должна быть открыта. Непрерывно помешивать. Готовить до тех пор, пока не загустеет. Готовый соус можно разлить в прокипяченные банки с крышками-закрутками. Таким образом соус может храниться целый год.

ПОМИДОРЫ

Помидоры маринованные

Заливка:

1 л воды,
50 г сахара,
60 г соли,
30 г 9%–го уксуса,
лист (или часть его) хрена, стебли укропа,
4–5 зубчиков чеснока.

Для более острого маринада брать 60 г 7%–го уксуса,
6 горошин черного перца,
3 шт. гвоздики.

Маринуют помидоры средних размеров и мелкие с плотной мякотью, толстой кожицей, различной степени зрелости: бурые, розовые, красные. Помидоры должны быть обязательно сортированы по размеру и степени зрелости. Мелкие (если они не мелкоплодные), перезревшие, подмороженные, с признаками болезни или очень крупные отбраковываются.

Подготовленные помидоры моют в холодной воде, слегка прокалывают в области плодоножек и укладывают строго по окраске и размерам в стеклянные банки как можно плотнее. При плотной укладке в литровую банку входит 950 г мелких или среднего размера плодов и 350 г заливки. При укладке помидоров на дно банки кладут лист (или часть его) хрена, зубчики чеснока, нарезанные стебли укропа, горошки черного или душистого перца, гвоздику и заливают горячим маринадом.

Для приготовления заливки берут воду, растворяют в ней при прогревании сахар, соль, уксус, который добавляется в заливку после снятия ее с огня. Маринад должен покрывать помидоры. Зеленые или бланжевые помидоры ввиду их плотной мякоти рекомендуется перед укладкой в банки бланшировать в кипящей воде в течение 1 — 2 мин.

Розовые и красные плоды предварительной горячей обработки не требуют.

После заливки помидоров маринадом банки прикрыть подготовленными крышками и стерилизовать в кипящей воде: пол–литровые банки — 25 мин., литровые — 30 мин., трехлитровые — 40 мин.

Томаты очищенные в собственном соку

На 5 кг томатов.

Для консервирования лучше отсортировать томаты по размеру и форме — круглые, грушевидные, сливовидные. Кроме того, нужно отобрать томаты зрелые, плотные и крепкие. Тщательно вымыть их, уложить в дуршлаг, опустить на 1–2 минуты в кастрюлю с горячей водой, имеющей температуру 95 — 98 град., затем вынуть из горячей воды и погрузить также на 1–2 минуты в холодную, после чего кожица у томатов легко снимется.

Очищенные томаты нужно плотно уложить в подготовленные емкости, залить горячим томатным соком, а точнее массой (для этого протереть через сито свежие зрелые томаты). После чего прикрыть банки стерильными крышками, поставить в кастрюлю с горячей водой и стерилизовать в кипящей воде 35 — 40 мин. Банки закатать, перевернуть вверх дном и дать остыть.

«АППЕТИТКА» С ОСТРЫМ ПЕРЦЕМ

Состав: *5 кг помидоров,*
3 кг жгучего перца,
250 г сахара, 200 г соли,
500 мл растительного масла.

Сладкоплодный жгучий перец вымыть, обрезать хвостики (1 см от основания) и слегка испечь на сильном огне (не до стадии мягкости).

Из хорошо поспевших очищенных от кожицы помидор приготовить сок, довести его до кипения, дать ему покипеть 20 минут, добавить соль, сахар, растительное масло.

В этот маринад опустить испеченный перец и дать ему покипеть 5–6 минут. Готовую смесь разлить в банки емкостью 1 литр доверху, быстро закупорить герметично и перевернуть вниз крышками, держать так до полного остывания.

ПОМИДОРЫ

Фаршированный перец в томатном соке

Состав: *3 кг перца, 1 кг моркови, 3 крупные свеклы, 3 головки репчатого лука, помидоры, соль.*

Вымыть помидоры и приготовить из них томатный сок. Сок варить на слабом огне 30 минут. Перец, морковь, лук и свеклу вымыть и очистить. У перцев удалить семечки. Морковь и свеклу натереть на крупной терке. Лук нашинковать.

Нафаршировать перец овощами, уложить в банки, залить горячим томатным соком и закрутить. Остывшие банки поставить в прохладное место.

Помидоры красные натуральные

На литровую банку: *550 — 600 г помидоров, 15 г соли, 3 г лимонной кислоты.*

Плоды отбирают с хорошей ровной окраской, плотные и однородные по размеру, укладывают в банки и заливают кипящим рассолом (на 1 л воды — 35 г соли и 6 г лимонной кислоты).

Банки прикрывают крышками и ставят на прогревание, выдерживают в кипящей воде: литровые — 5 — 8 минут, 3-литровые — 12 — 15 минут. Затем их укупоривают и охлаждают.

Фасоль в томатном соке

Состав: *600 г фасоли, 400 г томатного соуса.*

Зеленые стручки спаржевой фасоли вымыть, обрезать концы, нарезать кусочками длиной 3–4 см, опустить на 2–3 минуты в кипящую подсоленную воду (970 мл воды, 30 г соли), откинуть на дуршлаг, остудить проточной холодной водой, дать ей стечь, полотно уложить в банки.

Красные, зрелые томаты вымыть, удалить плодоножки, нарезать дольками, распарить в кастрюле под крышкой, в горячем виде протереть через сито. К протертой массе добавить по вкусу соль и сахар, размешать до полного их растворения и довести до кипения. Горячим (95 — 98 град.) томатным соусом залить фасоль. Стерилизовать при 100 град. поллитровые банки — 30 минут, литровые — 45 минут.

АЙВАР

Состав: *1 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 5 стручков жгучего перца, 500 г лука, 3 зубчика чеснока, 60 г сахара, 60 г соли, 30 г растительного масла, 10 г уксуса, 1 ч. л. горчицы.*

Овощи вымыть, пропустить через мясорубку с крупной решеткой, затем тушить на масле, добавить сахар, соль, уксус, горчицу, пока не образуется кашеобразная масса. Разложить ее в маленькие банки, стерилизовать при температуре 95 град. 20 минут, закатать. Айвар подают в холодном виде к мясу, мажут на поджаренные ломтики хлеба, используют как составную часть при приготовлении соусов, гуляшей, украшают им бутерброды.

СОУС «КАБУЛ»

Состав: *1 кг помидоров, 100 г лука, 30 — 40 г сахара, 80 — 100 мл столового уксуса, 2–3 бутона гвоздики, соль, по 3–4 горошины черного и душистого перца, кусочек мускатного ореха, 1–2 г острого перца.*

Зрелые помидоры нарезать дольками и разварить вместе с измельченным луком; протереть через сито. Уваривать при помешивании в кастрюле с толстым дном. Добавить приправы в порошке, соль и сахар. Уварить до густоты мармелада, влить уксус, проварить еще несколько минут. Расфасовать в горячем виде, укупорить и выдержать под одеялом до остывания.

СОУС «ДОМАШНИЙ»

На 5 кг соуса: *3,3 кг томатов, 0,5 кг лука, 1,5 кг моркови, 280 г масла растительного, 260 г сахара, 100 г соли, 300 г 6%-го уксуса, специи по вкусу.*

Морковь моют, чистят, нарезают в виде лапши. Лук очищают, режут на кружочки толщиной 2–3 мм. Чеснок очищают, моют и мелко режут.

В нагретое масло кладут лук и слегка обжаривают его, затем добавляют морковь и всю смесь обжаривают до приобретения луком золотистого цвета.

Затем берут томаты, разминают, уваривают в 1,5 — 2 раза, добавляют сахар, соль и измельченные пряности.

Смесь кипятят 3 — 5 минут, после чего снимают с огня и добавляют в нее уксус, обжаренные морковь, лук и тщательно перемешивают.

Горячую массу разливают в банки и стерилизуют: литровые банки 60 минут.

«КРАСНАЯ» ЗАКУСКА

Состав: *2 кг помидоров, 1 кг перца, 0,5 кг моркови, 0,5 кг лука, 1 стакан подсолнечного масла, 1,5 ст. л. уксуса, 2 ст. л. соли, специи по вкусу.*

Помидоры, перец, морковь нарезать и перемешать. Тушить с растительным маслом 30 минут от момента закипания. Разложить в стерилизованные банки, закатать и укутать.

ВИТАМИНЫ

ПРИПРАВА «ПИКАНТНАЯ»

Состав: *2,5 кг помидоров, по 0,5 кг моркови, болгарского перца, яблок кислых сортов, 2 стручка горького перца, 150 г чеснока, 1 стакан сахара, 1,5 ст. л. соли, 1 ст. л. столового уксуса, 1 стакан растительного масла.*

Все овощи пропустить через мясорубку. В смесь добавить растительное масло и поставить на медленный огонь на 30 — 40 минут. В конце добавить чеснок, сахар, соль и уксус. Разложить в банки, закатать.

ЗАГОТОВКА ДЛЯ ЗЕЛЕНЫХ БОРЩЕЙ

Состав: *500 г щавеля, 500 г зеленого лука, 250 г укропа, 75 — 100 г соли.*

Свежие листья щавеля перебрать, вымыть и измельчить. У зеленого лука обрезать корни, тщательно вымыть лук и нарезать кусочками длиной 1–2 см. Молодой укроп перебрать, вымыть и мелко нарезать. Все компоненты смешать и тщательно перетереть с солью, чтобы выбелился сок, затем плотно уложить в банки. Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 20 минут, литровые — 25 минут. Перед употреблением зелень промыть в проточной воде для удаления излишков соли.

ПАСТА ТОМАТНАЯ

Состав: *3 кг помидоров, 250 г репчатого лука, 50 г сахара, 15 — 25 г соли, 3–4 зерна горчицы, по 3–4 горошины черного и душистого перца, 3–4 бутона гвоздики, 1 ч. л. молотого красного острого перца.*

Зрелые помидоры вымыть, нарезать дольками, распарить в эмалированной кастрюле под крышкой и протереть через редкое сито или дуршлаг. В томатный сок добавить измельченный лук и семена горчицы. Уварить до уменьшения объема на 1/3. Добавить соль, сахар, пряности и варить еще 10 мин., после чего разлить в банки и пастеризовать при 90 град.: поллитровые банки — 10 — 15 мин, литровые — 25 мин.

УКРОП ЗАМОРОЖЕННЫЙ

Свежую зелень укропа (до появления цветочных зонтиков) заморозить целыми растениями, разрезанными на две–три части, или измельченными. Целые и крупно нарезанные завернуть в пакеты, завязать и заморозить в морозильной камере холодильника. Мелко нарезанный укроп замораживать в герметично укупоренных полиэтиленовых мешочках. Хранить как целые.

ПЮРЕ ИЗ ЩАВЕЛЯ И ШПИНАТА

Состав: *1 кг щавеля, 1 кг шпината.*

Свежесобранные в равных количествах листья щавеля и шпината бланшировать в кипящей воде 3–4 мин. В горячем виде листья протереть через сито, пюре переложить в эмалированную кастрюлю, на слабом огне довести до кипения и варить 5 — 10 мин., а затем наполнить горячие банки и стерилизовать в кипящей воде 30 — 40 мин. Укупорить. Хранить в прохладном месте.

ЩАВЕЛЬ И ШПИНАТ НАТУРАЛЬНЫЕ

Состав: *250 г щавеля, 500 г листьев шпината, 1 стакан воды.*

Свежесобранные листья подготовить, нарезать, поместить в эмалированную кастрюлю. Добавить воду и на слабом огне довести до кипения. Варить 3 мин. и сразу же фасовать в горячие банки. Стерилизовать в кипящей воде: поллитровые банки — 25 мин., литровые — 35 мин. Укупорить и хранить в прохладном месте.

ШПИНАТ НАТУРАЛЬНЫЙ

Для заливки: *1 л воды, 20 г соли, при изготовлении 1–м способом — 5 г лимонной кислоты.*

1–й способ. У листьев удалить черешки, тщательно промыть и опустить в кипящую подсоленную воду. Варить, помешивая, 5 — 7 мин., затем уложить в горячие подготовленные банки. Залить водой, в которой варились листья, и стерилизовать поллитровые банки 50 — 60 мин. Укупорить.

2–й способ. Молодые свежие темно–зеленые листья и черешки, собранные до образования цветочных стеблей, мелко нарезать и плотно уложить в банки. Залить горячим рассолом и сразу же укупорить. Поллитровые банки стерилизовать в кипящей воде 30 мин. Эти консервы используют как холодную закуску. Перед употреблением отделить рассол и заправить уксусом, толченым чесноком и укропом.

НА ВСЮ ЗИМУ

ЩАВЕЛЬ СУХИМ ПОСОЛОМ

Состав: *1 кг щавеля, 100 г соли.*

Подготовленные листья разложить на бумаге или ткани для просушки, а затем мелко нарезать как для первых блюд или измельчить сечкой. Перемешать с солью, перетереть руками и плотно уложить в банки. Когда сверху выступит сок, банки укупорить крышками, лучше полиэтиленовыми или стеклянными. Хранить в прохладном месте. Для удобства лучше фасовать щавель-пюре в поллитровые банки для одноразового использования.

МОРКОВЬ С ОВОЩАМИ

Состав: *3 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, 0,5 кг болгарского перца.*

Лук порезать полукольцами и чуть-чуть поджарить на постном масле. Морковь порезать кубиками (на терке не годится) и чуть-чуть припустить. Перец нарезать полукольцами. Все сложить в кастрюлю и залить двумя литрами томата, посолить, добавить душистый перец и черный (горошинами) по вкусу. Кипятить 20 мин. Разложить в банки и закатать.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

Яблоки натереть на крупной терке. Сырую яблочную кашицу положить в стеклянный сосуд и развести теплой кипяченой водой (на 800 г кашицы 1 л воды). На каждый литр воды прибавить по 100 г меда или сахара, а для ускорения брожения — по 10 г дрожжей или 20 г сухого ржаного хлеба. Первые 10 дней сосуд с этой смесью хранить открытым при температуре 20 — 30 град., перемешивая яблочную кашицу деревянной ложкой — 2–3 раза в день.

Потом массу переложить в марлевый мешок, отжать сок, процедить через марлю и перелить в сосуд с широким горлом. При желании на 1 л сока прибавить 50 — 100 г меда или сахара. Банку закрыть марлей, завязать и поставить в теплое место, чтобы брожение продолжалось еще 40 — 60 дней. Затем уксус профильтровать, разлить по бутылкам и плотно закрыть их пробками. Хранить в холодильнике при температуре 6 — 8 град.

ПРИПРАВА БРУСНИЧНО-ЯБЛОЧНАЯ

Состав: *1 кг брусники, 1 кг яблок, 1 стакан воды, 250 г сахара, 3–4 бутона гвоздики, кусочек корицы.*

Яблоки очистить от кожицы и нарезать дольками, удалив сердцевину. Дольки высыпать в варочный тазик, залить водой и подогреть на слабом огне до размягчения. Протереть через сито. Зрелые, ярко окрашенные ягоды брусники опустить на 2–3 мин. в кипящую воду, затем выложить в варочный таз. Добавить яблочное пюре и сахар, варить 20 — 25 мин., постоянно помешивая. Разложить в банки в горячем виде и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 20 мин., литровые — 25 — 30 мин.

ПРИПРАВА ИЗ АЛЫЧИ

1-й способ

Состав: *2 кг алычи, 1 кг помидоров, соль, сахар, 5–6 бутонов гвоздики, по 8 — 10 шт. душистого и черного перца, 1–2 г порошка корицы, столовую ложку семян кориандра.*

Взять зрелые плоды алычи, опустить на 2–3 мин. в кипящую воду, охладить в холодной воде и снять кожицу. Разварить с небольшим количеством воды (10 %) и протереть через сито. Мясистые плоды зрелых помидоров также опустить на 3–4 мин в кипящую воду, сразу же охладить в холодной воде и снять кожицу. Пюре из алычи подогревать при помешивании, добавить нарезанные ломтиками помидоры и уваривать 20 — 25 мин. Перед окончанием варки добавить по вкусу соль, сахар и пряности. Фасовать в горячем виде, укупорить и выдержать под одеялом до полного остывания. Подавать к холодным мясным закускам, мясу, рыбе.

2-й способ

Состав: *2 кг алычи, 700 г помидоров, 200 — 300 г сладкого перца, 300 г моркови, 200 — 250 г репчатого лука, 100 — 150 г чеснока, соль, сахар, по 8 — 10 шт. черного и душистого перца, 5–6 бутонов гвоздики, 1–2 г порошка корицы, столовая ложка семян кориандра.*

Плоды алычи и помидоров подготовить, как в предыдущем рецепте. Сладкий перец очистить от семян и мелко нарезать. Лук очистить и нарезать кольцами. Морковь очистить и натереть на терке. В горячее пюре положить помидоры, нарезанные кусочками, сладкий перец, лук, морковь и измельченный чеснок. Варить при помешивании 25 — 30 мин., добавить по вкусу соль и сахар, пряности. Фасовать в горячем виде, укупорить и выдержать под одеялом до полного остывания. Подавать к холодным мясным закускам, мясу, рыбе.

РАССОЛ В ХОЗЯЙСТВЕ ПРИГОДИТСЯ

Многие хозяйки рассол просто выливают. А ведь из него можно быстро приготовить первые холодные блюда. Пересоленные рассолы надо развести холодной кипяченой водой, кислые — водой с сахаром.

Печенье на рассоле

Возьмите стакан огуречного рассола, стакан сахара, полстакана подсолнечного масла, 1 ч. л. соды, муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Соедините все, взбивайте венчиком до тех пор, пока сахар не разойдется. Тогда положите соду, смешанную с мукой. Замесите крутое тесто, раскатайте пласт толщиной 1 — 1,5 см, вырежьте формочкой печенье и выпекайте его на смазанном маслом противне в горячей духовке 10 — 15 минут.

Свекольник

Квашеную капусту, мелко нарезанный соленый огурец, лук, хрен, натертую на крупной терке столовую свеклу залейте любым рассолом (капустным, огуречным или смешанным), разбавленным водой. Добавьте растительное масло.

Гороховый суп

Вареный горох, квашеную капусту, мелко порезанный лук-репку залейте капустным рассолом, разбавленным холодной водой. Добавьте 1 — 2 ст. л. подсолнечного масла.

Рыбный суп

Маринованные помидоры натрите на крупной терке. Банку рыбных консервов смешайте с измельченным репчатым луком, добавьте протертые помидоры, залейте рассолом, разбавленным водой.

Помидоры, засоленные с молодой кукурузой

На 10 кг помидоров:
550 — 600 г соли.

Для засола отбирают красные с прозеленью твердые помидоры. Томаты, пряности, молодые стебли и листья кукурузы моют в холодной воде.

На дно подготовленной бочки или бутыли кладут листья черной смородины, которые предварительно ошпаривают кипятком. Затем укладывают слой кукурузных листьев, далее рядами помидоры и пряности.

Молодые стебли кукурузы разрезают на кусочки длиной 1–2 см и переслаивают ими каждый ряд помидоры. Сверху помидоры накрывают листьями кукурузы и заливают водой. Соль всыпают в чистый марлевый мешочек, который кладут поверх кукурузных листьев так, чтобы он находился в воде. Бочонок накрывают деревянным кружком, поверх которого кладут небольшой гнет.

ЛУК С СОЛЬЮ

Состав: *1 кг лука, 200 г соли.*

Лук репчатый нарезать кольцами и плотно уложить в банки, пересыпая солью. Укупорить и хранить в холодном месте.

ХРЕН С СОКОМ ИЗ СВЕКЛЫ

Состав: *1 кг хрена, 500 мл сока свеклы, 250 мл 9%-го уксуса, 100 г сахара, 50 г соли.*

Свеклу натереть на мелкой терке и отжать сок, смешать его с натертым хреном, уксусом, сахаром, солью, размешать и разлить в банки, укупорить.

Таблица соотношения массы продуктов и объемных мер

Наименование продуктов	Стакан	Столовая ложка	Чайная ложка
Вода	200	18	5
Уксус	—	15	5
Кислота лимонная	—	25	8
Корица молотая	—	20	8
Растительное масло	130	20	5
Перец молотый	—	—	5
Пюре томатное	290	25	10
Сахарный песок	180	20	5
Соль	—	25	7

Газета «Вку-усно!»
Издатель: ООО «Издательство «Покровка, 7»
Директор и гл. редактор издательства Сергей АВДЕЕВ
Арт-директор издательства Николай КОЗЛОВ
Адрес редакции: 603005, г. Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 7
Телефон (8312) 19-76 57 Факс (8312) 33-44-56
E-mail: root@rekvest.nnov.ru, pokrovka7@sinn.ru

Редактор: Алла ЯКОВЛЕВА
Вып. редактор: Л. КУКУШКИНА. Дизайн: Н. КОЗЛОВ
Корректура: Г. ПЯК
Эксклюзивный распространитель: ООО «Покровка,7 Медиаком».
Директор: Наум Ильич ШЛЯК, тел. 19-76-60
Дни выхода — первая и четвертая пятницы каждого месяца. Подписной индекс: 10096
Общий тираж 56 000 экз. В розницу цена свободная

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Учредитель: С. Авдеев
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15059 от 15.04 2003 г.
Печать офсетная. Заказ № 4504.
Отпечатано в ООО «ПГ «Русские типографии»
Адрес: Н. Новгород, ул. Ларина, 7
Подписано в печать по графику 18.06.2004 г. в 17.00
Подписано в печать фактически 18.06.2004 г. в 17.00

Издательство Покровка

Энциклопедия рецептов вкусных блюд

ВКУ-УСНО!

№ 6 (90)
2007 г.

Время обеда

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО!» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

ОБЕД из нового урожая

МЕНЮ номера:

Вегетарианский ОБЕД стр. 2

Диетический ОБЕД стр. 4

Экспресс-ОБЕД стр. 9

ОБЕД из кефира стр. 10

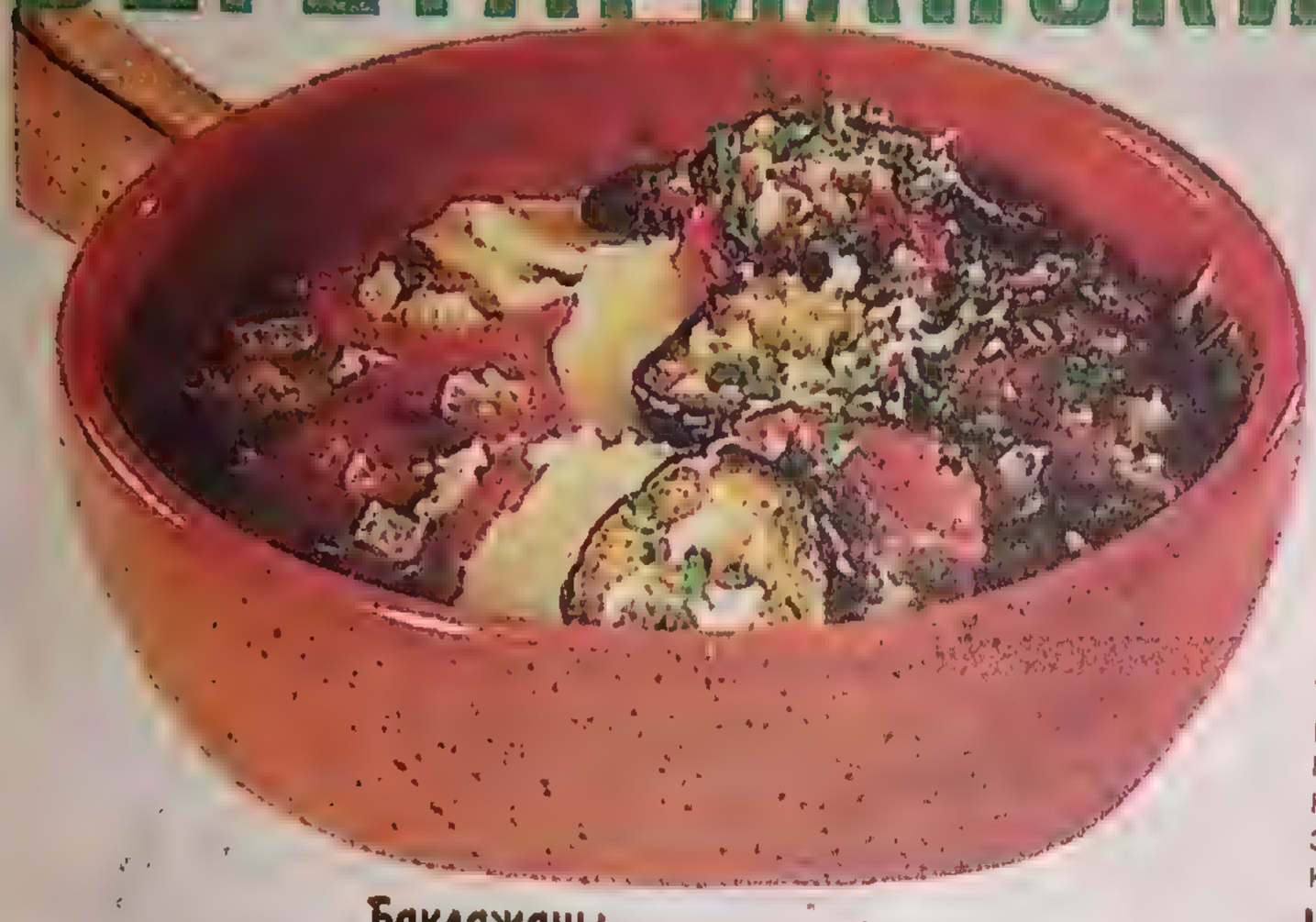
Романтический ОБЕД стр. 15

ОБЕД для гурманов стр. 16

Подписано в печать по графику 11.06.2004 г. в 17.00
Подписано в печать фактически 11.06.2004 г. в 17.00
Отпечатано в ЗАО «Офсетная газетная фабрика 2003 года
Нижний Новгород. Адрес: ул. Литвинова, 74. Заказ № 8007

стр. 14

ВЕГЕТАРИАНСКИЙ ОБЕД



Суп из стручковой фасоли

Состав: *500 г стручковой фасоли, 1 л воды, 4 ст. л. зеленого лука, 4 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 3–4 дольки чеснока, 1 морковь, 1 ст. л. пшеничной муки, зелень петрушки, укропа, соль.*

Репчатый лук и морковь нашинкуйте соломкой. Затем потушите до мягкости с 1 ст. л. масла и 4 стаканами воды, закрыв крышкой, на слабом огне.

Тушеные овощи вместе с нарезанной фасолью залейте водой и поставьте варить. Зеленый лук спассеруйте с мукой на масле. Заправьте пассеровкой суп, поварите еще немного и, прежде чем снять с огня, заправьте толченым с солью чесноком и рубленой зеленью.

Баклажаны, запеченные с овощами

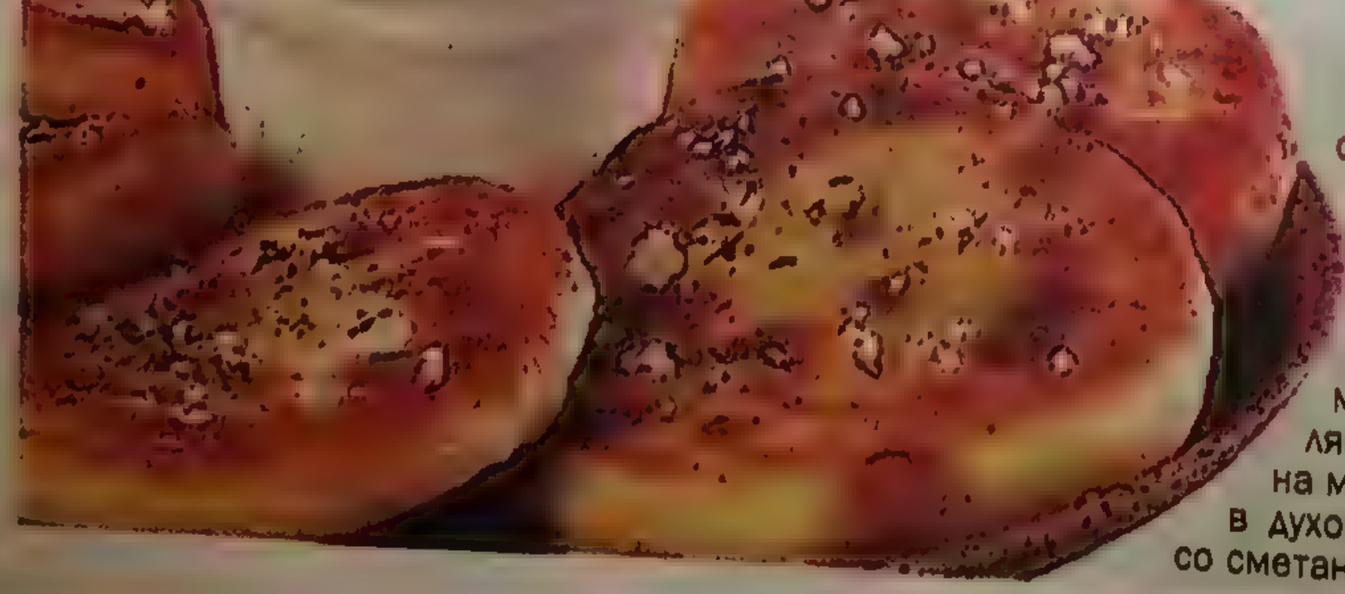
Состав: *1 баклажан, 4 помидора, 4 вареных картофелины, 1–2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, 2–3 ст. л. тертого сыра, зелень петрушки, перец, соль.*

Баклажаны и помидоры помойте и нарежьте кружочками. Лук и картофель очистите, картофель нарежьте кружочками, а лук мелко порубите. Баклажаны и помидоры смешайте с луком и потушите с добавлением масла и соли. В форму, смазанную маслом, слоями положите картофель и тушеные овощи. Поперчите, посыпьте тертым сыром, рубленой петрушкой, поставьте в духовку и запекайте 20–30 минут.

Икра из кабачков с брынзой

Состав: *1 кабачок, 4 ст. л. брынзы, 2 вареных яйца, 2 луковицы, 3 ст. л. растительного масла, зелень петрушки.*

Кабачок помойте, очистите от кожицы и семян, нарежьте тонкими кружочками и залейте водой так, чтобы она только покрывала кабачок. Поварите 2–3 минуты и дайте настояться под крышкой 5–6 минут. Охладите. Кабачок выньте из отвара, пропустите через мясорубку вместе с брынзой. В полученную массу добавьте измельченные яйца, лук, растительное масло. Все тщательно перемешайте. При подаче уложите в салатник и оформите зеленью.



Творожники с инжиром и орехами

Состав: *500 г творога, 1/2 стакана пшеничной муки, 4 яйца, 3 ст. л. сахара, 120 г инжира, 2/3 стакана ядер грецких орехов, 60 г сливочного масла, 2/3 стакана сметаны, соль.*

Творог протрите через сито, муку просейте, инжир замочите и мелко нарежьте. Ядра орехов поджарьте и мелко порубите. Творог соедините с половиной муки, желтками яиц, сахаром, инжиром и орехами. Посолите и все тщательно перемешайте. Из полученной массы сформуйте творожники и обваляйте в муке. Обжарьте с обеих сторон на масле до золотистого цвета и прогрейте в духовке (5–7 минут). Подавайте горячими со сметаной.

ВКУСНО!
№ 6 (90) 2007 г.

ОБЕДАЮТ ДЕТИ

Мини-шницели

Состав: *400 г мякоти свинины, 2 ломтика твердого сыра, 2 ломтика ветчины, 1 яйцо, 3 ст. л. пшеничной муки, 100 г панировочных сухарей, 2 ст. л. оливкового масла, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Свинину нарежьте ломтиками толщиной 2 см, слегка отбейте. В каждом ломтике сделайте «кармашек». Ломтики ветчины и сыра уложите один на другой и нарежьте кусочками размером чуть меньше, чем ломтики мяса. Вложите сыр с ветчиной в «кармашки», посолите, поперчите. Шницели запанируйте в муке, затем в яйце, после чего в сухарях. Обжарьте на масле, затем прогрейте в духовке.

При подаче выложите шницели на листья салата и оформите помидорами черри.

«Волшебный горшочек»

Состав: *150 г мякоти свинины, 2 картофелины, 1 баклажан, 1 морковь, 2 помидора, 1 сладкий перец, 100 г стручковой фасоли, 4 пера зеленого лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. растительного масла, перец черный молотый, соль по вкусу.*

Свинину и картофель нарежьте кубиками, баклажан и морковь — кружочками, помидоры — дольками, сладкий перец и фасоль — кусочками. Зеленый лук и чеснок мелко порубите. В глиняные горшочки налейте немного масла и уложите слоями мясо, картофель, лук, морковь, баклажаны, сладкий перец и фасоль. Влейте столько воды, чтобы она полностью покрыла продукты, посолите, поперчите и тушите в духовке 1–1,5 часа. Затем добавьте чеснок и дайте постоять 15 минут.

Подавайте в горшочках, посыпав рубленой зеленью.

Куриные рулетики «Пенечки»

Состав: *550 г куриного филе, 100 г твердого сыра, 4 ст. л. рубленой зелени петрушки, 2 ст. л. томатной пасты, 2 ст. л. растительного масла, 2 стакана куриного бульона, 1/2 стакана сметаны, молотый черный перец, соль.*

Филе слегка отбейте, посолите, поперчите. Сыр натрите на мелкой терке, соедините с зеленью. Выложите сырную смесь на филе, сверните их рулетиками, скрепите шпажками и переложите в форму для запекания. Масло смешайте с томатом, смажьте смесью филе и запекайте их 40 минут при 230 град. Рулеты выньте, разрежьте на несколько неравных частей и поставьте в теплое место. Выделившийся при запекании сочок разведите бульоном, добавьте сметану. Соус слегка уварите, посолите и поперчите.

Перед подачей выложите рулетики в виде пеньков, оформите веточками петрушки и соусом.

Творожные «кирпичики»

Состав: *400 г творога, 1 яйцо, 4 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. сметаны, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. изюма, 1 ч. л. сахара.*

Творог протрите, соедините с яйцом, половиной нормы муки, сахаром и сметаной. Изюм ошпарьте и обсушите. Из творожной массы сформуйте лепешки, в центр каждой положите изюм. Края лепешек соедините и придайте изделиям прямоугольную форму. Уложите «кирпичики» на смазанный маслом противень, смажьте сметаной, взбитой с оставшейся мукой. Запекайте при 230 град. до образования румяной корочки.

При подаче уложите «кирпичики» на блюдо и оформите по желанию.

№ 6 (90) 2007 г.

ДИЕТИЧЕСКИЙ ОБЕД

Салат с отварным языком

Состав: *200 г отварного говяжьего языка, 200 г белокочанной капусты, 1–2 огурца, 1/2 стакана зеленого консервированного горошка, 4 ст. л. майонеза, листья зеленого салата, перец черный молотый, соль.*

Язык и огурцы нарежьте кубиками. Капусту нашинкуйте соломкой и помните с солью до выделения сока. Сок отожмите. Соедините подготовленные продукты с зеленым горошком, поперчите, заправьте частью майонеза, перемешайте. При подаче полейте салат майонезом.

Бульон с омлетом

Состав: *800 г мясного бульона, 20 г моркови, 20 г корня петрушки, 40 г цветной капусты, 40 г консервированного зеленого горошка, 2 яйца, 40 г молока, 10 г зелени петрушки, соль.*

Морковь, корень петрушки отварите, затем нашинкуйте соломкой. Капусту, разобрав на соцветия, отварите. Подготовленные овощи соедините с горошком, выложите в формочку, смазанную маслом, залейте яйцами, смешанными с молоком, посолите и варите на пару до готовности.

При подаче омлет разрежьте на порции, выложите в тарелки, залейте бульоном и посыпьте рубленой зеленью.

Грудинка свиная, фаршированная капустой и яблоками

Состав: *1,7 кг свиной грудинки с реберными костями, 800 г свежей белокочанной капусты, 750 г квашеной капусты, 900 г яблок, 300 г репчатого лука, 250 г сливочного масла, белый молотый перец, соль, зелень укропа и петрушки.*

Для фарша свежую капусту нашинковать, слегка растереть с солью и отжать. Квашеную капусту бланшировать и также отжать. Яблоки очистить, нашинковать, соединить с капустой и заправить растопленным маслом.

У подготовленной грудинки подрезать карман между реберными костями и мякотью, наполнить его фаршем, края зашить. Фаршированную грудинку посолить, натереть толченым луком, перцем и запечь в духовке до готовности.

При подаче удалить кости и нарезать грудинку поперек. Гарнировать отварным картофелем, оформить зеленью.

Фрикадельки рыбные заливные

Состав: *160 г филе окуня или судака, 20 г черствого пшеничного хлеба, 30 г молока, 6 г желатина, 140 г овощного отвара, яйца вареные, 20 г листьев зеленого салата, зелень петрушки, соль по вкусу.*

Желатин замочите в шестикратном количестве холодной кипяченой воды до набухания.

Филе рыбы дважды пропустите через мясорубку, добавьте замоченный в молоке хлеб, вновь дважды пропустите через мясорубку, посолите и перемешайте. Из фарша сформуйте фрикадельки и отварите их до готовности. Овощной отвар соедините с подготовленным желатином, прогрейте, не доводя смесь до кипения, процедите.

Небольшое количество желе вылейте в формочки, охладите. Сверху уложите фрикадельки, яйца, нарезанные кружочками, зелень, залейте оставшимся желе, охлаждайте до застывания.

Перед подачей формочки с желе опустите на несколько секунд в горячую воду, затем выложите желе на блюдо и оформите зеленью.

ВКУ-УСНО!

ГРИЛЬ-ОБЕД НА ПРИРОДЕ

Бараньи ребрышки

Состав: *1 кг баранины (корейки с ребрышками), 1 ст. л. растительного масла, 6 ст. л. гранатового сока, 1 ст. л. зерен граната, молотый черный перец, соль.*

Баранину разрежьте на отдельные ребрышки с мякотью, поперчите, сбрызните частью сока и смажьте маслом.

Жарьте ребрышки на гриле по 15–20 минут с каждой стороны. В конце приготовления посолите.

Подавайте горячими, полив оставшимся гранатовым соком. Гарнируйте свежими овощами, кинзой, зернами граната.

Сырный рулет

Состав: *400 г твердого сыра, 200 г ветчины, 30 г зеленого лука, 1–2 маринованных огурца, 50 г маринованных грибов, 4 ст. л. майонеза, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, молотый черный перец, соль.*

Сыр поместите в целлофановый (не полиэтиленовый) пакет и завяжите. Опустите пакет с сыром в кипящую воду и расплавьте. Выньте из воды и, не вынимая сыр из целлофана, раскатайте скалкой в пласт 5 мм.

Ветчину, огурцы, грибы нарежьте кубиками, заправьте майонезом, посолите, поперчите. Перемешайте. Снимите с сырного сочня целлофан, выложите на него начинку и заверните в рулет. Рулет оберните в пергаментную бумагу и обвяжите нитками. Выдержите в холодильнике 8–10 часов.

Подавайте рулет на листьях зеленого салата, нарезав ломтиками.

Шашлык походный

Состав: *1 кг мякоти говядины, 200 г шпика, ржаной хлеб, молотый черный перец, соль.*

Говядину нарежьте порционными кусками, отбейте, посолите, поперчите. Шпик и хлеб нарежьте ломтиками.

Нанижите на шампуры, чередуя, хлеб, мясо и шпик. Жарьте шашлык на гриле 45 минут.

Подавайте со сладким перцем, зеленью укропа и петрушки.

Сосиски, запеченные с беконом

Состав: *3 ломтика жирного бекона, 3 сосиски, 80 г твердого сыра, 1 ч. л. готовой горчицы.*

Сыр нарежьте брусочками. Сосиски надрежьте, смажьте срез горчицей, положите брусочек сыра, оберните каждую сосиску ломтиком бекона, закрепите все шпажкой и запеките в духовке.

Подавайте на листьях зеленого салата.

Скумбрия с оливками

Состав: *1,2 кг скумбрии, 80 г оливок без косточек, 2 ст. л. сливочного масла, сок 1 лимона, зелень петрушки, молотый черный перец, соль.*

Размягченное масло разотрите с измельченной зеленью, солью и перцем, добавьте мелко нарезанные оливки. На скумбрии сделайте надрезы под углом к спинке и наполните их приготовленной масляной смесью. Жарьте рыбу на гриле по 8–10 минут с каждой стороны.

При подаче полейте лимонным соком. Гарнируйте овощами гриль.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ОБЕД

Закуска рыбная

Состав: *300 г филе копченого лосося, 1 огурец, 150 г вареного риса, 150 г творожного сыра, 1 ст. л. рубленой зелени укропа, соль по вкусу.*

Огурец нарежьте кружочками, посолите.

Сыр соедините с рубленой зеленью, рисом и перемешайте.

Часть рыбного филе нарежьте пластинками, затем положите внахлест прямоугольником на пищевую пленку. Оставшуюся рыбу нарежьте мелкими кубиками и смешайте с рисово-сырной массой. Затем выложите приготовленную смесь на рыбу, скатайте рулетом. Охлаждайте 30 минут.

При подаче рулет выложите на ломтики огурца и оформите зеленью.

Рулет из свинины с овощами

Состав: *800 г мякоти свинины (корейки, окорока), 1 луковица, 2 моркови, 2 зубчика чеснока, 2 ст. л. рубленого шпината, по 1 ст. л. рубленой зелени укропа и базилика, 6 ст. л. растительного масла, 1 грибной бульонный кубик, 2 ст. л. лимонного сока, 1 ст. л. хмели-сунели, соль по вкусу.*

Свинину надрежьте пополам вдоль волокон, разверните, отбейте и посолите. Лук мелко нарежьте, спассеруйте на масле с морковью, натертой на крупной терке. Чеснок порубите, соедините со шпинатом, зеленью, хмели-сунели. Бульонный кубик измельчите, добавьте вместе с лимонным соком и 3 столовыми ложками масла к чесночной массе.

Свинину смажьте шпинатной массой и уложите пассерованные овощи.

Рулет сверните, перевяжите шпагатом, уложите на смазанный маслом противень и жарьте в духовке 1 час при 200 град., периодически поливая выделяющимся сочком.

Перед подачей охлажденный рулет нарежьте ломтиками, уложите на блюдо, гарнируйте свежими овощами.

Заливные медальоны из телятины

Состав: *1–1,5 кг мякоти телятины (корейки, окорока), 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 100 г сухого белого виноградного вина, 4–5 свежих шампиньонов, 3–4 горошины перца, 2 ст. л. желатина, соль, 1 вареный яичный белок, 1 сладкий перец, зелень, хлеб, свежие овощи на гарнир.*

Мясо зачистите от пленок и сухожилий, залейте горячей подсоленной водой и проваривайте 5 минут. Выньте, тщательно промойте, залейте вином, добавьте холодную воду, покрыв мясо на 2/3. Положите морковь, петрушку и лук, доведите до кипения, уменьшите нагрев и припускайте 15–20 минут, периодически снимая пену. Посолите и припускайте еще 30–40 минут. Положите грибы, перец и доведите мясо до готовности. Охладите в бульоне.

Желатин замочите в холодной кипяченой воде на 40 минут, затем воду слейте. Соедините желатин с 900 г процеженного бульона. Доведите до кипения, процедите и охладите.

Нарежьте мясо медальончиками, по два на порцию. В форму налейте слой желе, охладите и разложите медальончики. Оформите белком, сладким перцем, зеленью и залейте оставшимся желе. Охладите до полного застывания. Перед подачей вырежьте медальончики, уложите на ломтики обжаренного хлеба, гарнируйте овощами, оформите зеленью.

ВКУ-УСНО!
№ 6 (90) 2007 г.

ПОСТНЫЙ ОБЕД

Суп овощной

Состав: *2 картофелины, 1 морковь, 2 помидора, 50 г цветной капусты, 1 луковица, 40 г зеленой фасоли, 1 ст. л. растительного масла, 1 л воды, зелень укропа, соль.*

Очищенные морковь и лук нашинкуйте соломкой, спассеруйте на масле. Цветную капусту разберите на соцветия, стручки фасоли разрежьте на части, картофель и помидоры нарежьте дольками. Положите в кипящую воду пассерованные овощи, картофель, капусту, фасоль и варите 20 минут, затем добавьте помидоры, посолите и варите еще 5 минут.

При подаче посыпьте суп измельченной зеленью.

Салат «Посольский»

Состав: *1 помидор, 1 огурец, 60 г спаржи, 40 г цветной капусты, 60 г стручковой фасоли, 4 ст. л. зеленого горошка, 4 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. лимонного сока, зелень укропа, листья зеленого салата, соль.*

Спаржу, стручки фасоли и цветную капусту отварите в подсоленной воде, охладите. Промытые помидор и огурец нарежьте ломтиками, стручки фасоли разрежьте на части, цветную капусту разделите на соцветия. Подготовленные продукты соедините с горошком, полейте маслом, лимонным соком, посолите и перемешайте.

Подавайте на блюде, выстланном листьями салата, оформив зеленью.

Запеканка из свежих овощей

Состав: *1 стакан зеленого горошка, 3 моркови, 200 г цветной капусты, 150 г кольраби, 3 ст. л. растительного масла, 150 г свежих грибов, 150 г спаржи, 1 ст. л. панировочных сухарей, 8 вареных креветок, соль.*

Очищенную морковь нарежьте кружочками, кольраби — кубиками, спаржу — кусочками, цветную капусту разберите на соцветия, горошек промойте, грибы нарежьте ломтиками, все обжарьте по отдельности на масле.

Подготовленные овощи и грибы посыпьте сухарями, посолите и перемешайте. Запекайте в духовке в течение 20 минут.

При подаче оформите запеканку креветками.

Картофельная запеканка по-монастырски

Состав: *5 картофелин, 300 г грибов, 3 ст. л. растительного масла, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. панировочных сухарей, зелень петрушки, соль.*

Огнеупорную посуду натрите разрезанным зубчиком чеснока и налейте в нее масло.

Выложите на дно нарезанный тонкими ломтиками картофель, на него — слой нарезанных грибов, посолите, полейте маслом, затем положите еще один слой картофеля и еще раз полейте маслом, сверху посыпьте панировочными сухарями.

Запекайте в духовке при температуре 180 град. в течение 40–50 минут.

Подавайте, оформив зеленью.

Рыбные трубочки

Состав: *800 г рыбы, 2 луковицы, 1 ст. л. горчицы, 40 г зелени петрушки, 1 лимон, 3 ст. л. растительного масла, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Нарежьте филе рыбы ломтиками, полейте лимонным соком, затем смажьте горчицей, посыпьте мелко нарезанными луком и зеленью, посолите и поперчите.

Сверните филе трубочками, нанижите на деревянные шпажки, смажьте маслом и обжарьте в разогретой духовке или над горячими углями.

Подавайте рыбные трубочки со свежими овощами, оформив зеленью.

РУССКАЯ КУХНЯ

Рыба, запеченная с луком под майонезом

Состав: *400 г филе горбуши, 1 луковица, 3 ст. л. майонеза, 2 ст. л. растительного масла, 10 г зелени укропа, соль.*

Филе горбуши нарежьте на порционные куски, посолите и обжарьте на части масла до образования золотистой корочки. Лук нашинкуйте мелкой соломкой и обжарьте на масле.

Обжаренные куски рыбы выложите на противень, на рыбу положите обжаренный лук, смажьте майонезом и запеките до готовности в духовке.

Подавайте с жареным картофелем, свежими овощами и зеленью.

Салат «Уральский»

Состав: *250 г вареной мякоти говядины, 2 соленых огурца, 1 луковица, 3 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. мясного бульона, зелень укропа, соль, молотый черный перец по вкусу, лимонный сок.*

Мясо и лук нарежьте кубиками, огурцы — кружочками.

Подготовленные продукты соедините, посолите, поперчите, перемешайте. Заправьте растительным маслом, бульоном и лимонным соком.

Готовый салат выложите на блюдо, оформите зеленью.

Суп молочный с овощами

Состав: *500 г молока, 200 г воды, 200 г картофеля, 100 г белокочанной капусты, 100 г стручковой фасоли, 1 морковь, 40 г сливочного масла, соль.*

Морковь и капусту нарежьте соломкой, картофель — кубиками, фасоль — кусочками. Морковь спассеруйте на масле, залейте кипящей водой и варите 5–10 минут. Добавьте картофель, фасоль, капусту и варите при слабом кипении. За 5 минут до готовности влейте горячее молоко, посолите.

При подаче заправьте суп маслом.

Драчена с сыром

Состав: *120 г пшеничной булки, 120 г тертого сыра, 1 стакан молока, 3 ст. л. топленого или сливочного масла, 8 яиц, 10 г зелени укропа, соль.*

С булочки срежьте корки, мякиш нарежьте мелкими кубиками и залейте горячим молоком. Когда хлеб полностью набухнет, добавьте сыр (20 г оставьте), желтки, соль и все перемешайте. Перед запеканием в массу введите взбитые в густую пену белки.

Положите массу ровным слоем на смазанную маслом сковороду, посыпьте оставшейся частью сыра, сбрызните маслом и запекайте в духовке при 170 град. до образования румяной корочки. Сразу же подавайте на стол, так как драчена быстро оседает. Сверху драчену полейте сливочным маслом и оформите зеленью.

Русское жаркое

Состав: *800 г мякоти говядины, 1,5 кг картофеля, 60 г сливочного масла, 300 г моркови, 200 г тыквы, 150 г репчатого лука, 200 г мясного бульона, 200 г сметаны, 100 г сухого вина, лавровый лист, соль, молотый перец, зелень.*

Очищенный картофель нарежьте кубиками и слегка обжарьте в части масла.

Лук нарежьте кольцами и обжарьте вместе с морковью и тыквой в части масла до золотистого цвета.

Мясо нарежьте небольшими кусочками и слегка обжарьте в оставшемся масле.

Мясо, картофель, лук, морковь и тыкву, нарезанные кубиками, выложите последовательно слоями в глиняный горшок или кастрюлю, посолите, поперчите, добавьте лавровый лист и залейте бульоном. Поставьте в духовку и тушите 40 минут.

За 10 минут до готовности влейте вино.

Перед подачей залейте жаркое сметаной и посыпьте мелко рубленной зеленью.

ЭКСПРЕСС-ОБЕД

Омлет с овощами

Состав: *4 яйца, 3 ст. л. молока, 3 крепких помидора, 275 г свежего шпината, 100 г вареного картофеля, 25 г сливочного масла, 1 ч. л. рубленого шалфея, несколько капель соуса табаско, соль, перец.*

На половине нормы масла обжарьте сваренный и нарезанный шпинат, очищенные и крупно нарезанные помидоры, нарезанный кубиками картофель. Посыпьте солью, перцем, шалфеем и полейте соусом табаско. Влейте взбитые с молоком яйца, перемешайте и жарьте в течение 4 минут до загустения массы. Осторожно приподнимите край и проверьте готовность. Переложите омлет на большую тарелку и полейте оставшимся растопленным маслом.

Треска с зеленью и маслом

Состав: *4 куска свежей трески, 100 г сливочного масла, лимонные дольки и сок 1 лимона, херес, соль, перец, зелень петрушки и укропа, веточка кинзы (по желанию).*

Обильно посыпьте нарезанную рыбу с обеих сторон солью и перцем. Накройте крышкой и охладите. Взбейте масло. Добавьте 1 ст. л. измельченной зелени, по полстоловой ложки лимонного сока и хереса. Половиной нормы полученной масляной смеси смажьте куски рыбы с обеих сторон. Положите их на лист фольги, поставьте в разогретый гриль и обжаривайте с каждой стороны по 6–8 минут.

Выложите на рыбу оставшуюся масляную смесь. Оформите лимонными дольками и веточкой кинзы. Подавайте блюдо горячим.

Салат из соленых или маринованных грибов

Состав: *250 г маринованных или соленых грибов, 100 г репчатого лука, 70 г растительного масла, 50 г консервированного зеленого горошка или кукурузы, 80 г рубленой зелени укропа.*

Лук очищают и нарезают кольцами. Слишком острый лук выдерживают в холодной воде.

Грибы режут (мелкие можно использовать целиком), добавляют зеленый горошек, колечки лука, масло и перемешивают.

При подаче салат укладывают в салатник и посыпают зеленью.

Сырный салат

Состав: *200 г сыра, 400 г вареного мяса, 1 яблоко, 200 г консервированной кукурузы, 1 луковица, 200 г маринованных огурцов, 1 зубчик чеснока, фруктовый уксус, горчица, молотый красный перец, растительное масло, соль, зелень для оформления.*

Сыр, мясо, огурцы и яблоко, очищенное от кожицы и семян, нарежьте тонкой соломкой.

Для соуса мелко нарежьте лук и чеснок, взбейте с 3 столовыми ложками растительного масла, 1 чайной ложкой горчицы, 2 столовыми ложками уксуса, солью и перцем. Нарезанные ингредиенты соедините с кукурузой и приготовленным соусом, осторожно перемешайте и выложите в салатник. Оформите зеленью.

ОБЕД ИЗ КЕФИРА

Теплый салат из цуккини и бобов

Состав: *100 г отварной фасоли, 150 г молодого сахарного горошка, 1 небольшой цуккини, 2 небольших молодых моркови, 2 ст. л. растительного масла, щепотка кумина, соль, молотый белый перец.*
Для заправки: *100 мл кефира, 1 ч. л. дижонской горчицы, 2 ст. л. феты, 3 ст. л. оливкового масла.*

Фету размять вилкой, добавить к ней остальные ингредиенты заправки, как следует взбить и оставить на 15 минут. Морковь и цуккини крупно нарезать кружками. Масло разогреть на сковороде, всыпать кумин, прогреть его в течение минуты. Добавить все овощи и обжарить их при интенсивном помешивании 5 минут. Приправить, разложить по тарелкам, полить заправкой и сразу же подавать.

Таратор с авокадо и тархуном

Состав: *1 л кефира, 1 ст. л. очищенных грецких орехов, 1 свежий огурец, 100 мл газированной воды, 2 зубчика чеснока, горсть листьев тархуна, 1 авокадо, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. оливкового масла, щепотка соли.*

Авокадо разрезать пополам, удалить косточку, очистить от кожуры, мякоть нарезать тонкими дольками. Сбрызнуть оливковым соком.

Огурец очистить от кожуры, очень мелко нарезать. Орехи крупно нарубить ножом. Тархун крупно нарвать руками. Чеснок очистить, измельчить. Орехи, огурец, тархун и чеснок сложить в большую миску, посолить, перемешать. Кефир смешать с водой, добавить эту смесь в миску. Дать постоять 10 минут, разлить по тарелкам, сверху выложить дольки авокадо.

Оладьи с картофелем

Состав: *0,5 л кефира, 500 г картофельного пюре, 1 яйцо, 600 г муки, 0,5 ч. л. соды, 1 луковица, растительное масло, щепотка молотого мускатного ореха, щепотка соли.*

Луковицу очистить, нарезать маленькими кубиками и обжарить с 1 ст. л. растительного масла. Дать остыть, смешать с картофельным пюре. Приправить мускатным орехом.

Яйцо взбить с солью. Муку просеять горкой на рабочую поверхность, сделать в горке углубление, влить в него яйцо и кефир, всыпать соду. Замесить мягкое тесто, разделить его на небольшие, объемом чуть больше 2 ст. л., шарики. Раскатать каждый шарик в лепешку, в центр которой положить около 1 ст. л. пюре с луком. Поднять края лепешки вверх, соединить, сформовать пирожок, а затем вновь раскатать его в виде лепешки. Обжарить лепешки на сковороде на раскаленном растительном масле с обеих сторон до золотистого цвета. Подавать с маринадами и соленьями.

Абрикосы с мятой и кефиром

Состав: *400 мл кефира, 300 г спелых абрикосов, горсть свежей мяты, 4 ч. л. коричневого сахара.*

Сахар смешать с кефиром. Добавить крупно нарезанные листья мяты, перемешать. Кожицу абрикосов наколоть в нескольких местах. Разложить абрикосы по бокалам, залить смесью кефира с мятой. Дать настояться 2 часа при комнатной температуре. Перед подачей поставить в морозильник на 10 минут.

ВКУ-УСНО!
№ 6 (90) 2007 г.

ОБЕД ПО-ИТАЛЬЯНСКИ

Суфле по-сицилийски

Состав: *25 г пшеничной муки, 6 яиц, 180 г молока, 10 г сливочного масла, 150 г апельсинов, 2 ст. л. сахара, 15 г сахарной пудры, 300 г сливок.*

Яичные желтки растереть с частью сахара, добавить муку, тертую цедру апельсина, масло, влить теплое молоко и при непрерывном помешивании проварить смесь до загустения. Смесь охладить, помешивая, чтобы не образовалась пленка.

Яичные белки взбить до образования густой пены, добавить оставшийся сахар, перемешать. Добавить апельсины, нарезанные тонкими ломтиками, соединить с яично-молочной массой и размешать.

Приготовленную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную мукой форму и выпекать 12–15 минут при 180 град.

Подавать суфле сразу после выпекания в той же посуде, посыпав сахарной пудрой. Отдельно подать холодное молоко или сливки.

Макароны по-неаполитански

Состав: *300 г макарон, 1 кг мякоти говядины, 3 луковицы, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. пшеничной муки, соль, молотый перец, 1 бутылка красного вина, 6 помидоров, 80 г сливочного масла, 90 г топленого масла, 100 г тертого сыра пармезан, 1 пучок зелени петрушки, укропа, эстрагона.*

Говядину мелко нарежьте и обжарьте на топленом масле. Добавьте измельченные лук и чеснок, посолите, поперчите, всыпьте муку и, постоянно помешивая, продолжайте жарить на среднем огне. Влейте вино и 1 л кипятка, добавьте пучок зелени, очищенные и нарезанные помидоры, накройте крышкой и тушите на среднем огне до готовности мяса. Зелень удалите.

Макароны отварите в большом количестве подсоленной воды, откиньте на сито. Заправьте сливочным маслом.

Половину макарон выложите в жаростойкую посуду, сверху положите слой тушеного мяса, затем — оставшиеся макароны, посыпьте тертым сыром и мелкими кусочками сливочного масла. Запекайте в духовке при 220 град. до золотистой корочки.

Лазанья с курицей и грибами

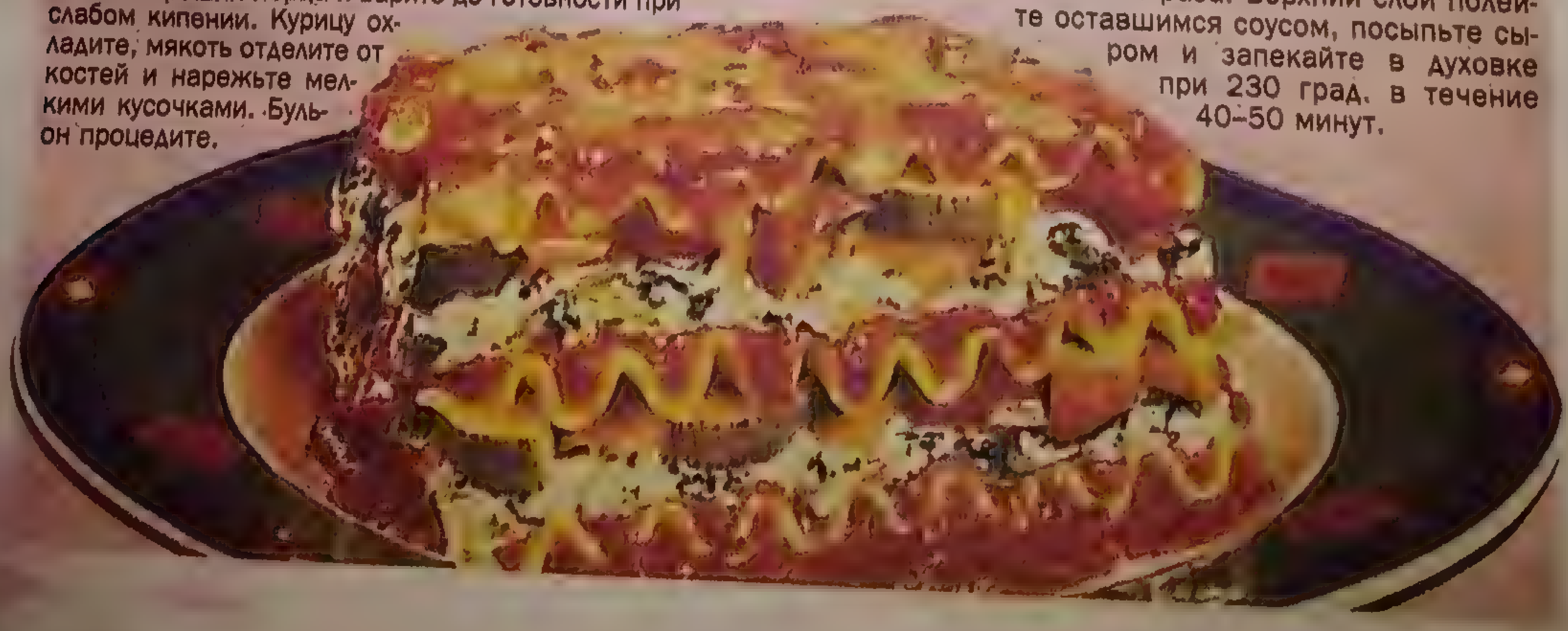
Состав: *3–5 листов лазаньи, 1 курица, 300 г белого вина, 1 луковица, 1 стебель сельдерея, 300 г свежих шампиньонов, 400 г зелени петрушки, 150 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. пшеничной муки, 250 г тертого сыра пармезан, 1 стакан жидких сливок, соль, перец горошком.*

Курицу разрежьте пополам, залейте 1 л воды и половиной нормы вина, добавьте соль, лук, сельдерей, несколько горошин перца и варите до готовности при слабом кипении. Курицу охладите, мякоть отделите от костей и нарежьте мелкими кусочками. Бульон процедите.

Рубленый чеснок слегка обжарьте в масле, добавьте ломтики грибов и жарьте еще 5 минут, затем всыпьте муку, жарьте, помешивая, 5–7 минут. Слегка охладите, влейте бульон и оставшееся вино, проварите соус до загустения. Снимите с огня, добавьте зелень, часть сыра, сливки, перемешайте.

Сварите листы лазаньи в подсоленной воде, опустите на несколько минут в холодную воду.

В прямоугольную форму влейте немного соуса, уложите слой лазаньи, на нее часть курицы, полейте соусом. Чередуйте слои 3–4 раза. Верхний слой полейте оставшимся соусом, посыпьте сыром и запекайте в духовке при 230 град. в течение 40–50 минут.



СЫТНЫЙ ОБЕД ДЛЯ ЭКОНОМНЫХ

Тефтели в томатном соусе

Состав: *2 зубчика чеснока, 2 луковицы, 4 ст. л. оливкового масла, 1 банка томатов (850 мл), 400 г фарша, 1 яйцо, 4 ст. л. панировочных сухарей, 2 ст. л. тертого пармезана, 3 ст. л. рубленой зелени, 400 г макаронных изделий.*

Лук и чеснок порубить мелкими кубиками и припустить в кастрюле в 2 ст. л. масла. Половину отложить. Томаты измельчить прямо в банке и вместе с соком добавить в кастрюлю. Варить 30 минут, не накрывая крышкой. Отложенные лук и чеснок смешать с фаршем, добавить панировочные сухари, яйцо, тертый пармезан, зелень и специи. Влажными руками слепить тефтели и обжарить их в оставшемся масле.

Отварить макароны. Перемешать с томатным соусом и разложить с тефтелями по тарелкам. Посыпать по желанию тертым пармезаном.

Овощной суп с копченостями

Состав: *1 луковица, 50 г постной копченой грудинки, 1 пучок суповой зелени (петрушка, укроп, базилик), 500 г брюквы, 300 г свинины, 500 мл мясного бульона, 2 ст. л. овсяных хлопьев, соль, перец.*

Луковицу очистить и мелко порубить. Под струей холодной воды сполоснуть суповую зелень и тонко нашинковать. Грудинку нарезать кубиками. Брюкву вымыть, очистить и нарезать крупной соломкой. Свинину вымыть холодной водой и нарезать крупными кусками.

В антипригарной кастрюле обжарить грудинку без масла до золотистой корочки. Вынуть грудинку из кастрюли. В жир, оставшийся от жаренья, положить мясо и быстро обжарить на сильном огне, помешивая. Добавить лук, брюкву и суповую зелень. Уменьшить огонь и потушить мясо вместе с овощами 10 минут. Влить бульон и 45 минут варить суп под крышкой.

Чтобы суп получился густым, добавить овсяные хлопья и варить еще 10 минут. Посолить и поперчить по вкусу. Подавать, посыпав жареной грудинкой. Кусок свежего хрустящего багета дополнит блюдо.

СОВЕТ. *Вместо грудинки можно взять вареный или копченый окорок, кусочек шпика или соленого сала. Также нарежьте его кубиками и обжарьте на маленьком огне, чтобы полностью вытопился жир. Перед подачей посыпьте суп шкварками.*

Запеканка с овощами и сыром

Состав: *1 луковица, 1 ст. л. оливкового масла, 50 г сливочного масла, по 250 мл сливок и бульона, по 400 г макаронных изделий, цуккини и помидоров, 3 ст. л. муки, 2 ст. л. соуса песто, 100 г тертого сыра.*

Макароны-пенне («перышки») отварить в подсоленной воде и слить. Лук порубить и потушить в оливковом масле. Цуккини нарезать кружочками, добавить к луку и тушить 5 минут. Помидоры нашинковать кружочками.

В сковороде распустить сливочное масло, всыпать муку и, помешивая, пассеровать до золотистого цвета. Влить сливки и бульон, довести до кипения и варить соус бешамель, помешивая, 5 минут. Посолить и поперчить. Нагреть духовку до 180 град.

Макароны, помидоры и цуккини слоями выложить в форму, смазывая каждый слой песто. Полить запеканку соусом бешамель. Посыпать сыром и запекать около 25 минут при 180 град.

По желанию украсить базиликом.

ВКУ-УСНО!
№ 6 (90) 2007 г.

ОБЕД ИЗ ХЛЕБА

Хлебный суп

Состав: *600 г ржаного хлеба, 90 г изюма, 6 ст. л. сахара, 4 ст. л. клюквенного сока, 2 стакана сливок 33%-ной жирности, 100 г клюквы, 2 яблока, 1 г корицы, 1,5 л воды.*

Нарежьте хлеб небольшими кусочками и обжарьте в духовке. Поджаренные сухари залейте кипятком, дайте настояться и процедите. Размоченные сухари протрите через сито, соедините с процеженным отваром, добавьте промытый изюм, клюквенный сок, сахар, корицу, нарезанные ломтиками яблоки, клюкву и прокипятите в течение 5–10 минут. Затем поставьте суп на холод.

Подавайте со взбитыми сливками.

Суп-пюре из гороха и хлеба

Состав: *200 г пшеничного хлеба, 2 л протертого горохового супа, 250 г молока, 100 г репчатого лука, 40 г сливочного масла, 20 г зелени.*

Хлеб нарезать мелкими кусочками, замочить в молоке или воде, слегка отжать и обжарить на масле. Затем залить приготовленным протертым гороховым супом, добавить слегка обжаренный лук, мелко нарезанную зелень петрушки, сельдерея и укропа.

Хлебная запеканка с помидорами

Состав: *1 батон, 6 помидоров, 6 ст. л. оливкового масла, 400 г сыра, 30 г грецких орехов, 2–3 веточки зелени петрушки и укропа, молотый черный перец, соль.*

Батон нарежьте ломтиками. С обеих сторон обжарьте их в масле (4 столовые ложки) до образования золотистой корочки.

Помидоры вымойте, удалите плодоножки, нарежьте ломтиками, посолите и поперчите.

Духовку предварительно нагрейте до 200 град. Сыр нарежьте ломтиками. В форму слоями в виде «черепицы» выложите ломтики хлеба, помидоров, сыра. Сбрызните оставшимся маслом и поставьте на 10 минут в духовку. Ядра грецких орехов крупно порубите, петрушку и укроп мелко нарежьте. Посыпьте запеканку орехами и зеленью.

Запеканка из рыбы и хлеба

Филе запанировать в муке и быстро обжарить, выложить на смазанный маслом противень, накрыть тонкими ломтиками белого хлеба, предварительно вымоченными в молоке, залить взбитыми яйцами и запечь до корочки.

Пирог из ржаного хлеба с яблоками

Состав: *400 г ржаного хлеба, 2 стакана воды, 1 стакан сока (любого), 5 яблок, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. сливочного маргарина для смазывания противня, 1 ст. л. молотых сухарей, 3–4 ст. л. сахара, 1 ст. л. сахарной пудры.*

Ржаной хлеб (желательно бородинский) нарезают кусочками, обмакивают каждый в смесь воды с любым соком. Половину хлеба плотно укладывают на дно смазанного маргарином и посыпанного молотыми сухарями противня или сковороды. Сверху кладут натертые на крупной терке яблоки, посыпают их сахаром, а на яблоки — слой накрошенного смоченного хлеба.

Сверху раскладывают небольшие кусочки сливочного масла, заливают все оставшейся смесью воды и сока, посыпают сахаром. Выпекают пирог до готовности яблок. Посыпают сахарной пудрой.

ОБЕД ИЗ НОВОГО УРОЖАЯ

Жареные маслята с картофелем

Состав: *250 г маслят, 250 г молодого картофеля, 2 ст. л. растительного масла, 1 луковица, зелень укропа, соль.*

Очищенные и промытые маслята обжарьте на масле, добавьте нарезанный полукольцами лук, посолите и тушите до готовности.

Очищенный и промытый картофель отварите. При подаче выложите на тарелку грибы, вокруг уложите картофель, оформите зеленью.

Картофель фаршированный

Состав: *6 молодых картофелин, 200 г густых сливок или сметаны, 150 г бекона, 300 г свежих грибов, 160 г сливочного масла, 2 зубчика чеснока, 3 ст. л. тертого сыра пармезан, 3 ч. л. рубленой кинзы, молотый черный перец, соль.*

Рубленый чеснок и мелко нарезанный бекон обжарьте на масле. Положите нарезанные грибы и жарьте еще 3–4 минуты. Добавьте сливки, посолите, поперчите и прогревайте 1 минуту.

Картофель, не очищая, запеките в фольге до готовности, затем разверните и надрежьте крестообразно. В надрез положите смесь бекона с грибами. Подавайте в фольге, посыпав сыром и зеленью.

Картофель «Дорогому гостю»

Состав: *150 г крабовых палочек, 6 крупных молодых картофелин, 20 г зелени петрушки, 10 г зелени укропа, 4 ст. л. майонеза, 4 ст. л. тертого сыра, молотый красный перец, соль.*

Картофель проколите в нескольких местах, запеките в течение 15 минут, охладите. Каждый клубень разрежьте пополам, из середины выньте мякоть, оставляя стенки толщиной 5 мм, посолите, поперчите.

Крабовые палочки нашинкуйте соломкой, добавьте рубленую зелень, майонез, перемешайте. Наполните полученной массой половинки картофеля. Фаршированный картофель посыпьте сыром, запекайте 7 минут. При подаче картофель выложите на листья зеленого салата.

Фондю «Овощной букет»

Состав: *150 г спаржи, 200 г мелкого молодого картофеля, 100 г цуккини, 100 г моркови, 50 г фенхеля, соль по вкусу, растительное масло для жаренья.*

Спаржу нарежьте кусочками длиной 5 см; цуккини, морковь и фенхель — тонкими ломтиками такой же длины. Отварите овощи в подсоленной воде до полуготовности, откиньте на дуршлаг, промойте холодной водой и обсушите на бумажных полотенцах. Подготовленные овощи разложите на тарелки.

Масло нагрейте в фондюшнице до кипения. Опускайте подготовленные овощи в масло и обжаривайте до образования золотистой корочки.

Салат «Летний»

Состав: *120 г вареного молодого картофеля, 120 г огурцов, 90 г редиса, 60 г салата, 60 г сладкого стручкового перца, 60 г зеленого лука, 1 вареное яйцо, 180 г майонеза или сметаны, 20 г зелени укропа, 90 г помидоров, 60 г консервированной стручковой фасоли.*

Картофель, огурцы, редис, помидоры и яйца нарежьте кружочками, фасоль — ромбиками, лук зеленый — шпажками в 1–1,5 см, сладкий перец и зеленый салат — соломкой, укроп нашинкуйте.

Продукты смешайте и заправьте солью, сметаной. Оформите яйцом, овощами, посыпьте зеленью. Овощи можно не перемешивать, а разложить букетами на блюдо, чередуя по цвету. Сметану подать отдельно.

ВКУСНО!
№ 6 (90) 2007 г.

РОМАНТИЧЕСКИЙ ОБЕД

Утиная грудка со свеклой

Состав: *500 г утиной грудки, 150 г картофельного пюре, 50 г муки, 2 яйца, 1 ст. л. крахмала, 2 ст. л. рубленой петрушки, 500 г отварной свеклы, 250 мл куриного бульона из кубика, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. красного винного уксуса, сахарный песок, соль, молотый черный перец.*

Утиную грудку вымыть, обсушить, посолить и поперчить. Положить на горячую антипригарную сковороду шкуркой вниз и 10 минут жарить без добавления жира. Перевернуть и жарить еще 10 минут.

Картофельное пюре посолить и поперчить, смешать с мукой и 2 яйцами, замесить тесто, добавив к нему 1 ст. л. петрушки. Влажными руками слепить клецки и отварить в подсоленной воде.

Утиную грудку вынуть из сковороды, завернуть в алюминиевую фольгу и положить в теплое место. Оставшийся от жаренья сок процедить и развести бульоном. Помешивая, ввести разведенный водой крахмал и слегка проварить. Посолить и поперчить.

Свеклу нарезать соломкой и в течение 5 минут пассеровать в сливочном масле. Приправить солью, перцем, уксусом и щепоткой сахара.

Грудку нарезать ломтиками и подать к столу с соусом, свеклой и клецками. Остатком петрушки посыпать сверху клецки. Украсить по желанию листочками мяты.

Суп из белых грибов с варениками

Состав: *10 сушеных белых грибов, 1 л мясного бульона из кубика, соль, 1 упаковка вареников, 1 веточка базилика.*

Белые грибы замочить, промыть и мелко порубить. Варить в горячем бульоне около 30 минут.

Вареники сварить отдельно и разложить по суповым тарелкам. Разлить горячий грибной бульон и украсить листочками базилика.

СОВЕТ. *Для вареников замесить тесто из 75 г муки, 1 яйца и 15 мл растительного масла. Оставить на 30 минут. Измельчить 2 помидора и базилик, добавить 50 г моцареллы, соль и перец. Тесто раскатать в два пласта. На один кучками разложить начинку, смазать тесто белком. Накрыть второй пластиной. Разрезать на квадраты и слегка прижать края.*

Тарталетки со шпинатом и сыром

Состав: *300 г замороженного листового шпината, по 100 г швейцарского и адыгейского сыра, 300 г муки, 1 яйцо, 1 луковица, 130 г сливочного масла, соль, перец.*

Шпинат разморозить и крупно нарезать. Замесить песочное тесто из муки, 100 г сливочного масла и 8 ст. л воды, посолить и поперчить. Положить на 30 минут в холодильник.

Лук порубить и пассеровать в 30 г масла. Добавить шпинат и тушить еще 5 минут.

Швейцарский сыр натереть, смешать с адыгейским сыром и шпинатом. Залить взбитым яйцом.

Формы для тарталеток поставить вплотную друг к другу. Тесто тонко раскатать, положить на формочки и вдавить внутрь. Наполнить сырной смесью и запекать 15 минут при 180 град.

СОВЕТ. *Швейцарский сыр можно заменить сыром рокфор.*

Крем-шампанское

Состав: *30 г желатина, 500 г сухого шампанского, 4 яичных желтка, 250 мл 36%-ных сливок, 100 г сахарной пудры, 30 г рубленых фисташек.*

Замочить желатин в холодной воде на 5–10 минут.

Яичные желтки с сахарной пудрой миксером взбить в пену. Затем по 1 ч. л. добавлять шампанское, продолжая взбивать желтки. Желатин переложить в кастрюлю и распустить на слабом огне. Перемешать с небольшим количеством желтковой массы и постепенно ввести эту смесь во взбитые желтки.

Поставить в холодильник на 30 минут, пока крем не начнет желироваться.

Сливки взбить и осторожно лопаточкой перемешать с наполовину застывшим кремом. Затем разложить в бокалы и подать к столу, посыпав фисташками.

ОБЕД ДЛЯ ГУРМАНОВ

Суп из утки со спаржей

Состав: *600 г филе утки, 200 г консервированной спаржи, 5 г нарезанной черемши, 50 г нарезанного корня имбиря, 2 ст. л. растительного масла, соль по вкусу, зелень.*

Филе промыть, нарезать ломтиками длиной 4 см и шириной 2 см. Залить водой (1,5 л) и довести до кипения, снять пену. Добавить черемшу, имбирь и варить на слабом огне в течение 30 минут.

Затем положить спаржу, нарезанную кусочками длиной 3 см, соль и варить еще 15 минут.

При подаче посыпать нарезанной зеленью.

Рулетики из печени с сыром

Состав: *600 г говяжьей печени, 50 г сыра, 1 луковица, 8 широких и тонких ломтиков копченого сала, 1 ст. л. топленого масла, 1/2 стакана говяжьего бульона, соль, молотый перец, тертый мускатный орех.*

Печень отбейте, снимите пленку, вырежьте протоки. Разрежьте на 8 широких ломтиков и хорошо отбейте. Посыпьте солью, перцем, мускатным орехом и положите на каждый по ломтику сала. Сверните рулетиком, сколите деревянной шпажкой.

Разогрейте масло и обжарьте рулетики до золотистой корочки. Уберите рулетики и на оставшемся масле обжарьте нарезанный полукольцами лук. Вновь положите рулетики, добавьте бульон и потушите 15–20 минут.

Сыр нарежьте широкими тонкими ломтиками, положите на рулетики, накройте крышкой и прогрейте несколько минут, пока сыр не расплавится, или запеките в духовке.

Подайте по 2 рулетика на порцию, с овощным или крупяным гарниром. Полейте образовавшимся при тушении сочком.

Окорок в яблочном соусе

Состав: *4 куска бараньего окорока, 2 ст. л. меда, 2 зеленых яблока, 3 стакана яблочного сока, 2 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. крахмала, 1 ч. л. горчицы, 2 ст. л. 3%-го уксуса, молотый черный перец, соль.*

Ломтики окорока посолите, поперчите и обжарьте под грилем до готовности. Смешайте мед, уксус, горчицу, крахмал, соль и перец. Затем постепенно добавьте яблочный сок и перемешайте. Доведите до кипения, постоянно помешивая, убавьте нагрев и уварите до загустения.

Нарежьте яблоки дольками. Обжарьте их под грилем. При подаче выложите ломтики окорока на тарелки, полейте соусом и положите дольки яблока в качестве гарнира.

Салат «Лимончик»

Состав: *5 лимонов, 2 стакана мелко нарезанной зелени укропа, 300 г оливок, фаршированных перцем, 2 ст. л. растительного масла, соль.*

Из 4 лимонов вырежьте корзиночки, удалив мякоть. Оставшийся лимон и извлеченную мякоть вместе с цедрой нарежьте мелкими кубиками, оливки — кружочками. Соедините нарезанный лимон и оливки с укропом, заправьте солью, маслом и тщательно перемешайте.

Салат выдержите в холодильнике 30 минут и переложите в корзиночки.

Газета «Вку-усно!»
Издатель: ООО «Издательство «Покровка, 7»
Директор и главный редактор издательства Сергей АВДЕЕВ
Арт-директор издательства Николай КОЗЛОВ
Адрес редакции: 603005, г. Нижний Новгород, Печерский съезд, 22
Телефон/факс (8312) 78-93-54
E-mail: root@rekvest.nnov.ru, pokrovka7@sinn.ru

Редактор Алла ЯКОВЛЕВА
Вып. редактор Л. КУКУШКИНА
Корректура: Т. КОВАЛЕВА, М. ИВАНОВА
Эксклюзивный распространитель: ООО «Покровка,7 Медиаком».
Дни выхода — первая и четвертая пятницы каждого месяца. Подписной индекс: 10096
Общий тираж 60 000 экз. В розницу цена свободная

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Учредитель: С. Авдеев
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15059 от 15.04.2003 г.
Печать офсетная. Заказ № 4503.
Отпечатано в ООО «ПГ «Русские типографии»
Адрес: Н. Новгород, ул. Ларина, 7
Подписание в печать по графику 16.03.2007 г. в 17.00
Подписано в печать фактически 16.03.2007 г. в 17.00

Российская подписка
Подписной индекс: 10096

Энциклопедия рецептов вкусных блюд

ВКУ-УСНО!

№ 11 (23)
2004 г.

Энциклопедия рецептов вкусной пищи, которые мы собирали для вас 30 лет

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО!» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

МЕНЮ

номера

САЛАТЫ
красоты
2 стр.

Холодные
СУПЫ
3 стр.

ТАТАРСКАЯ

КРЮШОН ПЕРСИКОВЫЙ

САЛАТЫ
красоты
2 стр.

Холодные
СУПЫ
3 стр.

ТАТАРСКАЯ
кухня
4 стр.

КАРРИ
из свинины
5 стр.

КЛУБНИЧНЫЕ
мотивы
6 стр.

Нежная
ВЫПЕЧКА
7 стр.

КРЮШОН ПЕРСИКОВЫЙ

8 стр.

СЫТНЫЕ САЛАТЫ

Ароматно

Картофель с огурцами

Состав: *1 кг неразваривающегося картофеля,*
1 большой длинный огурец,
2 луковицы, 5 ст. л. уксуса,
перец, соль,
1 щепотка сахарного песка,
по 1 пучку петрушки и укропа,
125 г сметаны.

Картофель варить 25 минут в подсоленной воде. Огурец нашинковать ломтиками. Часть оставить для украшения. Лук порубить. Положить в миску вместе с ломтиками огурцов. Картофель очистить и нарезать ломтиками. Еще теплым полить уксусом, посыпать солью, перцем и сахаром и оставить на 10 минут.

Отложить 4 веточки укропа, остальную зелень порубить. Смешать со сметаной и полить смесью огурцы. Добавить ломтики картофеля и все перемешать. Накрыть и дать настояться 20 минут. Приправить. Украсить укропом и ломтиками огурца.

Сочно

Овощи в белом вине

Состав: *500 г картофеля,*
4 маленькие луковицы,
1 зубчик чеснока,
по 1 стручку желтого
и красного сладкого перца,
2 мясистых помидора,
1 маленький цуккини,
по 1 веточке тимьяна
и розмарина,
250 мл белого вина,
соль, перец,
100 мл оливкового масла,
сок 1 лимона,
2 ст. л. рубленой петрушки.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Луковицы разрезать на 4 части, а чеснок порубить. Перец нарезать полосками, цуккини — ломтиками. Разрезать мясо помидоров на 8 частей. У тимьяна и розмарина отделить листочки от стеблей.

Положить в форму для запекания картофель, лук и перец, добавить чеснок и зелень, приправить. Долить вино и оливковое масло, перемешать и тушить в духовке 45 минут при 200 град. Добавить цуккини через 20 минут, а помидоры через 30 минут. Приправить соком лимона, перцем и солью. Посыпать петрушкой и подавать теплым.

Салат с ягодами

Размочить 2 ст. л. «Геркулеса» в 4 ст. л. кипяченой холодной воды. Через 5 — 10 минут добавить 1 ст. л. меда, пюре из 200 г свежих ягод (клубники, малины, смородины, крыжовника, вишни, сливы) и 2 ст. л. измельченных орехов.

Салат со сливками

2 ст. л. «Геркулеса» размочить в 4 ст. л. воды, смешать с 2 натертыми на терке яблоками, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливок.

Салат с орехами

2 ст. л. манной крупы размочить в 4 ст. л. холодной кипяченой воды. Через 5 — 10 минут добавить 2 натертых яблока, 2 ст. л. сока клубники или смородины (лимона, апельсина, грейпфрута), 2 ст. л. толченых орехов, 2 ст. л. сгущенного молока.

Салат с молоком

Состав: *2 полные ложки*
овсяных хлопьев,
6 ложек холодной кипяченой воды,
3 ложки кипяченого молока
(холодного), 1 ложка сахара,
1 большое яблоко,
сок из одного лимона.

Овсяные хлопья залить водой и оставить на час. Затем добавить молоко, сахар и натертое на крупной терке вместе с кожицей яблоко. Выжать сок из лимона, и салат готов.

Укрепляет ногти, волосы, улучшает цвет лица. Его можно есть на завтрак или вместо ужина.

Овсяный салат с огурцами и яблоками

Овсяные хлопья нужно замочить на 1 час в холодной кипяченой воде. Если останется лишняя вода — слить и перемешать хлопья с остальными компонентами.

100 г свежих

САЛАТЫ КРАСОТЫ

Салат из капусты с фасолью

Состав: *четверть крупного*
кочана или половина среднего
капусты белокочанной,
2 луковицы,
1 стакан фасоли пестрой,
1/2 стакана изюма (желтого
мелкого), 2 — 3 яйца, майонез.

Капусту нашинковать, залить кипятком, подождать, пока остынет; после чего отжать. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Фасоль отварить до готовности. Изюм промыть и замочить в кипятке, чтобы стал мягким. Яйца сварить и мелко нарезать. Все перечисленные ингре-

РЕЦЕПТЫ САЛАТОВ, которые помогут вам сохранить здоровье и красоту

Нормы продуктов указаны для приготовления 1 порции салата.

1. 1 средняя морковь, половина яблока, 1 столовая ложка проращенной пшеницы (сухой) или свежий пророщенный (1–2 зубчика) чеснок.

2. помидор, небольшая луковица, 1 столовая ложка

соль, перец,
100 мл оливкового масла,
сок 1 лимона,
2 ст. л. рубленой петрушки.

Картофель очистить и нарезать кубиками. Луковицы разрезать на 4 части, а чеснок порубить. Перец нарезать полосками, цуккини — ломтиками. Разрезать мякоть помидоров на 8 частей. У тимьяна и розмарина отделить листочки от стеблей.

Положить в форму для запекания картофель, лук и перец, добавить чеснок и зелень, приправить. Долить вино и оливковое масло, перемешать и тушить в духовке 45 минут при 200 град. Добавить цуккини через 20 минут, а помидоры через 30 минут. Приправить соком лимона, перцем и солью. Посыпать петрушкой и подавать теплым.

Изысканно

Салат из картофеля по-баварски

Состав: *1 большая луковица,*
1 ст. л. мясного бульона,
1 ст. л. сухой горчицы,
3 ст. л. уксуса,
2,5 ст. л. растительного масла,
соль, перец,
1 маленький пучок лука.

Картофель вымыть и залить водой так, чтобы она едва прикрывала его. Отварить до полуготовности. Мелко порубить луковицу. Слить с картофеля воду, очистить и еще горячим нарезать на ломтиками.

Вскипятить в кастрюле 250 мл воды и влить бульон. Снять кастрюлю с плиты. Взбить бульон с горчицей, уксусом и растительным маслом, посолить и поперчить.

Положить в салатник картофель и лук, залить соусом и перемешать. Дать настояться в течение 1 часа при комнатной температуре. Лук нарезать маленькими колечками и посыпать салат сверху.

на крупной терке вместе с кожицей яблоко. Выжать сок из лимона, и салат готов.

Укрепляет ногти, волосы, улучшает цвет лица. Его можно есть на завтрак или вместо ужина.

Овсяный салат с огурцами и яблоками

Овсяные хлопья нужно замочить на 1 час в холодной кипяченой воде. Если останется лишняя вода — слить и перемешать хлопья с остальными компонентами.

100 г свежих огурцов и 100 г яблок нарезать кубиками вместе с кожицей. 200 г простокваши или сметаны заправить измельченным чесноком (2 — 3 дольки) и медом (1 ст. л.). Соединить с овсянкой и перемешать.

Овсяный салат с цветной капустой и виноградом

Овсяные хлопья нужно замочить на 1 час в холодной кипяченой воде. Если останется лишняя вода — слить и перемешать хлопья с остальными компонентами.

150 г цветной капусты мелко нашинковать и добавить 100 г перемолотого спелого винограда.

200 г простокваши взбить и заправить соком и натертой цедрой половинки лимона. Соединить с овсянкой и перемешать.

капусты белокочанной,
2 луковицы,
1 стакан фасоли пестрой,
1/2 стакана изюма (желтого мелкого), 2 — 3 яйца, майонез.

Капусту нашинковать, залить кипятком, подождать, пока остынет, после чего отжать. Лук мелко нарезать и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Фасоль отварить до готовности. Изюм промыть и замочить в кипятке, чтобы стал мягким. Яйца сварить и мелко нарезать. Все перечисленные ингредиенты перемешать, салат посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат фруктовый

Состав: *апельсины, яблоки, бананы, мороженое.*

Крупные апельсины перерезать на 2 половины. Ложкой очистить кожуру от мякоти так, чтобы не повредить кожуру. Мякоть апельсина разрезать на кусочки среднего размера и выложить в глубокую тарелку. Добавить яблоки, бананы и любые фрукты. Перемешать. Добавить мороженое и снова перемешать. Полученным салатом начинить апельсиновые кожурки. Можно посыпать тертым шоколадом и подавать на стол. Салат готовится непосредственно перед тем, как садиться за стол, иначе мороженое полностью растает.

Сохраним здоровье и красоту

Нормы продуктов указаны для приготовления 1 порции салата.

1. 1 средняя морковь, половина яблока, 1 столовая ложка проращенной пшеницы (сухой) или свежий пророщенный (1–2 зубчика) чеснок.

2. помидор, небольшая луковица, 1 столовая ложка пророщенной пшеницы (сухой) или свежий проращенный (1–2 зубчика) чеснок.

3. 1 небольшая свекла (сырая), половина яблока, 1 столовая ложка пророщенной пшеницы (сухой) или свежий проращенный (1–2 зубчика) чеснок. Свеклу и яблоко потереть на средней терке.

4. 2 — 3 листа качанного салата, небольшая луковица, 1 столовая ложка пророщенной пшеницы (сухой) или свежий пророщенный (1–2 зубчика) чеснок.

Салаты заправляются по вкусу любым растительным маслом (оливковым, тыквенным, соевым, льняным, кукурузным, подсолнечным) с добавлением любой зелени и соевого соуса по желанию.

ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ

ДЛЯ РАКОВ

Салат из белокочанной капусты

Состав: *1 небольшой качан капусты, 1 морковь,*
1 луковица, 3 — 4 ст. л. растительного масла,
укроп, петрушка, соль, специи по вкусу.

Свежую капусту нашинкуйте соломкой, положите в миску, посыпьте солью, разотрите деревянной ложкой. Слейте сок. Натрите морковь, добавьте мелко нарезанный лук, укроп, петрушку и другую зелень, заправьте растительным маслом, снова перемешайте и уложите в салатник.

Жаркое из трески

Состав: *1 кг трески, перец, кориандр, мускатный орех,*
соль, 2 луковицы, 2 ст. л. растительного масла, 2 яйца,
1 стакан соуса из хрена.

Треску вымойте и, вынув кости, пропустите через мясорубку. Добавьте лук, пассерованный на масле, яйцо, пряности, соль. Все разотрите до получения пышной массы, сформируйте из нее продолговатый батон, смажьте взбитым яйцом, уложите на смазанный маслом горячий противень. Сделать надколы и жарьте в духовке около часа.

Подавайте, нарезав ломтиками с подсушенным хлебом, солеными огурцами и салатом из свежей капусты.

ПРЯНОСТИ И ПРИПРАВЫ

Зелень

Не все виды пряной зелени сочетаются друг с другом. Если кервель, эстрагон, зеленый лук и петрушка гармонируют по вкусу, то аромат каждого в отдельности может потеряться в соседстве с такими остропряными травами, как майоран или тмин.

При приготовлении соусов нужно остановить свой выбор на каких-либо трех видах зелени. Сначала ее нужно вымыть в проточной воде, промокнуть полотенцем и мелко порубить. Перед этим рекомендуется ополоснуть деревянную разделочную доску холодной водой, чтобы в нее не впитывался сок.

Высушенная зелень будет ароматнее, если ее перед употреблением смолоть.

Горчица, мед и соевый соус

Вкус майонеза или других соусов на основе уксуса и растительного масла можно сделать более оригинальным, если добавить в них сладкую горчицу. Немного соевого соуса или меда придадут салатным заправкам особую пикантность.

Лук и чеснок

Неострые сорта репчатого лука являются хорошей салатной приправой. А лук острых сортов, нарезанный мелкими кубиками, добавляется в салатные соусы.

Для придания соусам нежного аромата кубики лука можно пропустить через чесночный пресс.

Измельченный и слегка обжаренный в растительном масле чеснок отличается особым ароматом. Иногда достаточно натереть половинкой зубчика чеснока миску, в которой вы готовите салат.

Уксус и растительное масло

Натуральные масла. Для салатных соусов рекомендуется использовать растительные масла, изготовленные способом холодной выжимки.

Оливковое масло. Его цвет — от светло-желтого до интенсивно зеленого — не является характеристикой его вкуса.

Подсолнечное масло. Свежеотжатое масло имеет более интенсивный вкус и особенный аромат в отличие от рафинированного.

ВКУ-УСНО!
№ 11 (23) 2004 г.

ХОЛОДНЫЕ СУПЫ ДЛЯ ЖАРКОГО ЛЕТА

В жаркий летний день, когда на градуснике за 30 градусов, а на дымящиеся котлеты не хочется даже смотреть, единственным спасителем от голода становится холодный суп.

Все холодные супы готовят по одному принципу — в жидкую основу с кислым вкусом (кисло-молочные напитки, квас, овощные и фруктовые отвары и соки) крошат любые подходящие по вкусу продукты, оказавшиеся под рукой. Единственное общее условие — не жалеть зелени, а отвары из овощей и фруктов как можно меньше кипятить.

Окрошки и холодные борщи имеют еще одно немаловажное для хозяек преимущество — их можно готовить дня на два вперед и спокойно ставить в холодильник, они от этого становятся только вкуснее.

Сливовый суп

Состав: *1 кг сливы, 100 г риса, зелень укропа и петрушки.*

Сливы помыть, очистить от косточек, положить в кастрюлю с кипящей водой (2 л). Сразу после закипания снять с огня и поставить охлаждаться. Вареный рис и зелень добавлять прямо в тарелки.

Суп из простокваши

Состав: *1 л кефира (простокваши), 300 г помидоров, 100 г зелени петрушки и укропа, 100 г листьев базилика, соль по вкусу.*

В холодный кефир или простоквашу положить нарезанные дольками помидоры, мелко порубленную зелень и посолить по вкусу.

Ботвинья праздничная

Состав: *600 г рыбы жирных сортов, 500 мл воды, 100 — 150 г ботвы молодой свеклы, 4 огурца, 100 г свежего корня хрена, по 100 г шпината и щавеля, 3 яйца, по 0,5 л хлебного и яблочного кваса, по 1 пучку лука и укропа, соль, 1/2 лимона, 1 ч. л. сахара, перец.*

Рыбу нарезать кусками и варить в подсоленной воде 10 минут. Затем рыбу вынуть из бульона, охладить и нарезать небольшими кусочками.

Щавель, ботву свеклы, шпинат вымыть и варить в небольшом количестве воды 5 минут. Откинуть зелень на сито и протереть в миску. Хрен очистить, вымыть и натереть на мелкой терке. Огурцы вымыть, очистить от кожицы и нарезать мелкими кубиками. Яйца сварить вкрутую, очистить от скорлупы и нарезать кружочками. Лук и укроп вымыть и мелко порубить.

Смешать оба вида кваса. Цедру лимона растереть с сахаром в чашке, влить туда лимонный сок, немного кваса, добавить хрен, перемешать и соединить со смесью кваса. Затем добавить протертую зелень, огурец, лук, укроп, соль, перец. Все осторожно перемешать и охлаждать 20 минут. Разложить по тарелкам кусочки рыбы, яйца и разлить охлажденную ботвинью.

Свекольник

Состав: *2/3 л хлебного кваса, 2/3 л отвара свеклы, 2 — 3 свеклы, пучок зеленого лука, 2 свежих огурца, 2 моркови, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. л. сахара, лимонная кислота, 1 ст. л. винного уксуса,*

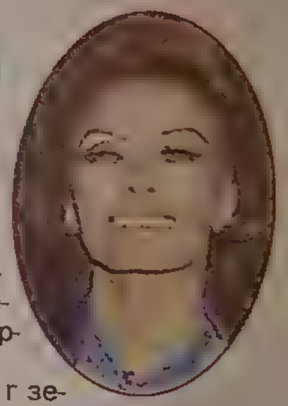
Свекольник по-литовски

Состав: *1,5 л кефира, 2 — 3 свеклы, пучок зеленого пука, 8 — 10 клубней картофеля, 2 свежих огурца, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. л. сахара, соль,*

НАМ ЕДА НЕ БЕДА!

Все помнят популярную песню: «Люблю я макароны, а говорят, они меня погубят!» На самом деле губят не макароны, а их количество. Этот тезис успешно доказывает Софи Лорен: она обожает спагетти и ест их практически каждый день. Результат налицо: актриса выглядит лет на 30 моложе. По ее мнению, главный секрет эффективной диеты состоит в контроле за количеством калорий и размером порций. Что же касается горячо любимых спагетти, то Софи Лорен считает, что это вполне здоровая еда, особенно когда ее подают с помидорами или соусами с пониженным содержанием жира на овощной основе. Вместо того чтобы подавать макароны с сырными и сметанными соусами, лучше их приправить овощами.

ДИЕТА СОФИ ЛОРЕН



ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК — 1 яйцо, сваренное вкрутую, 170 г апельсинового сока.

ОБЕД — салат из любых овощей, 60 г индейки, нарезанной ломтиками, сыр, листья салата.

УЖИН — 115 г макарон с креветками, салат из шпината с низкокалорийной заправкой.

ДЕСЕРТ — 1 яблоко.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК — чашка злаковых грубого помола с обезжиренным молоком.

ОБЕД — салат из свежих фруктов и полчашки творога с низким содержанием жира.

УЖИН — 115 г спагетти с фрикадельками из постного мяса индейки, листья салата, приправленные низкокалорийной заправкой.

ДЕСЕРТ — 1 груша.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК — фруктовый салат, заправленный нежирным йогуртом.

ОБЕД — 115 г зеленого салата с вареной курицей.

УЖИН — 170 г лазаньи из нежирного сыра, салат из различной зелени, заправленный постной заправкой.

ДЕСЕРТ — 2 персика.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

ЗАВТРАК — салат из моркови.

ОБЕД — поджаренная куриная грудка.

УЖИН — сэндвич с ростбифом, салат из свеклы, нарезанной ломтиками.

ДЕСЕРТ —1 яблоко.

ТАТАРСКАЯ КУХНЯ

Суп с рубленым мясом

На 600 г мяса (с костью): *150 г лука репчатого (50 г для бульона, 100 г для фарша), 50 г лапши, морковь, соль и перец — по вкусу.*

Мясо промыть, отделить от костей и сухожилий. Кости поставить варить. Мясо порезать на мелкие кусочки и изрубить; во время рубки добавить репчатый лук, соль и перец. Все хорошо перемешать. Из готового фарша сделать шарики величиной с грецкий орех и опустить в полуготовый кипящий бульон. Когда шарики всплывут на по-

ле закипания снять с огня и поставить охлаждаться. Вареный рис и зелень добавлять прямо в тарелки.

Суп из простокваши

Состав: 1 л кефира (простокваши), 300 г помидоров, 100 г зелени петрушки и укропа, 100 г листьев базилика, соль по вкусу.

В холодный кефир или простоквашу положить нарезанные дольками помидоры, мелко порубленную зелень и посолить по вкусу.

Холодный борщ

Состав: *500 г свеклы, 300 г свежих огурцов, 100 г лука зеленого, 100 г зелени укропа и петрушки, 200 г вареной колбасы или сосисок, 150 г буженины или карбонада, лимонная кислота (сок), соль.*

Свеклу натереть на крупной терке и бросить в кастрюлю с кипящей водой (2,5 л), посолить и добавить лимонной кислоты на кончике ножа. Отвар свеклы снять с огня сразу после закипания и оставить охлаждаться. Огурец, лук, мясопродукты и зелень мелко нарезать и положить в охлажденный отвар свеклы. Дать настояться не менее часа. В каждую тарелку можно положить половинку вареного яйца и сметану.

Свекольник

Состав: *2/3 л хлебного кваса, 2/3 л отвара свеклы, 2 — 3 свеклы, пучок зеленого лука, 2 свежих огурца, 2 моркови, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. л. сахара, лимонная кислота, 1 ст. л. винного уксуса, 1 ст. л. мелкорубленой зелени петрушки и укропа, соль.*

Овощи почистить, помыть. Свеклу и морковь сварить в кожице, охладить, очистить и нарезать соломкой.

Свежие огурцы очистить от кожуры, нарезать соломкой. Зеленый лук мелко нашинковать и растереть с солью. Подготовленные продукты залить охлажденным хлебным квасом и процеженным свекольным отваром, заправить солью, сахаром, лимонной кислотой, посыпать мелкорубленой зеленью укропа или петрушки.

При подаче в каждую тарелку положить по кусочку сваренного вкрутую яйца и сметану. Свекольник можно готовить и без кваса, увеличив норму отвара свеклы.

Свекольник по-литовски

Состав: *1,5 л кефира, 2 — 3 свеклы, пучок зеленого лука, 8 — 10 клубней картофеля, 2 свежих огурца, 2 яйца, 1/2 стакана сметаны, 1 ч. л. сахара, соль, лимонная кислота, 1 ст. л. мелкорубленой зелени укропа и петрушки.*

Картофель и свеклу отварить (отдельно), почистить, нарезать картофель кубиками, свеклу — соломкой или протереть на крупной терке.

Зеленый лук мелко нарубить и растереть с солью. Свежие огурцы очистить от кожуры, нарезать соломкой.

Подготовленные овощи смешать, залить кефиром, добавить соль, сахар, лимонную кислоту, посыпать мелкорубленой зеленью.

При подаче в каждую тарелку положить по кусочку сваренного вкрутую яйца, сметану. Отдельно подать горячий отварной картофель.

кадельками из постного мяса индейки, листья салата, приправленные низкокалорийной заправкой.

ДЕСЕРТ — 1 груша.

Грудка.

УЖИН — сэндвич с ростбифом, салат из свеклы, нарезанной ломтиками.

ДЕСЕРТ —1 яблоко.

ТАТАРСКАЯ КУХНЯ

Суп с рубленым мясом

На 600 г мяса (с костью): *150 г лука репчатого (50 г для бульона, 100 г для фарша), 50 г лапши, морковь, соль и перец — по вкусу.*

Мясо промыть, отделить от костей и сухожилий. Кости поставить варить. Мясо порезать на мелкие кусочки и изрубить; во время рубки добавить репчатый лук, соль и перец. Все хорошо перемешать. Из готового фарша сделать шарики величиной с грецкий орех и опустить в полуготовый кипящий бульон. Когда шарики всплывут на поверхность, бульон с огня снять, процедить. В процеженный бульон положить нарезанный кольцами лук и морковь, а через 15 минут опустить лапшу. Когда лапша всплывет, дать ей покипеть 2 — 3 минуты, разлить в тарелки, положив в них готовые рубленые шарики.

Шулпа куриная

На 1 кг курицы или индейки: *1,5 л воды, 15 г моркови, 15 г лука репчатого, соль.*

Потрошенную курицу — целиком или частями — положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить на сильный огонь. Если курица варится целиком, то предварительно крылышки ее надо подогнуть к спинке, а ножки вправить в надрезы на боках тушки, тогда курица сохранит свою форму и ее удобней варить. Когда вода закипит, снять пену и продолжать варить на слабом огне. Курица, в зависимости от ее возраста, варится от 1 до 1,5 часа. Готовая курица всплывает наверх, и кожа на ножках легко отходит. Сваренную курицу вынуть из бульона.

За 20 — 30 минут до готовности в куриный бульон можно положить морковь, лук, соль, а после того, как они выварятся, выбрать их из шулпы. Шулпу процедить через сито или марлю и использовать для приготовления различных супов. Утиная и индюшачая шулпа приготавливаются точно так же, как и куриная.

Рассольник питерский с грибами

Состав: *5 — 6 картофелин средней величины, 1 стакан перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 2 соленых огурца, 5 — 6 сушеных грибов, 1 ст. л. томатного пюре, 100 г сметаны, 1,5 л воды, 1/2 стакана огуречного рассола, 2 ст. л. сливочного масла, 1 корень петрушки, несколько веточек свежей петрушки, соль.*

Грибы вымыть и замочить в воде на 30 минут. Размягченные грибы положить в кастрюлю, залить водой и варить на медленном огне 30 минут. Грибы вынуть из бульона, охладить и нарезать кусочками.

Перловую крупу перебрать, промыть, влить 3 стакана кипятка и варить на медленном огне в течение 1 часа. Затем крупу откинуть на дуршлаг и промыть холодной водой.

Картофель, лук, морковь, корень петрушки очистить. Лук и корень петрушки нарезать кубиками, морковь — соломкой, картофель — небольшими кусочками. Отделить листики петрушки. Лук, морковь и корень петрушки обжарить в масле, добавить томатное пюре и тушить 10 минут. Огурцы нарезать кубиками, положить в сковороду, влить 1 стакан бульона и тушить 15 минут.

В кипящий бульон положить крупу, грибы и варить 30 минут. Добавить картофель, тушеные лук, морковь, корень петрушки, огурцы и варить 15 минут. Влить рассол, посолить и варить 5 минут.

Разлить по тарелкам, добавить сметану и украсить листиками петрушки.

Томатный суп с гречкой

Состав: *2 овощных кубика; 1 стакан гречневой крупы, 1 луковица, 2 зубчика чеснока, 500 мл томатного сока, 1 помидор, 2 ст. л. растительного масла.*

Для заправки: *2 ст. л. тертого сыра, 1 веточка базилика, 1 ст. л. сметаны.*

Лук мелко порезать и спассеровать в растительном масле. Добавить мелко нарезанный чеснок. Гречку промыть и залить 1 л воды. Дать закипеть, положить бульонные кубики и пассерованный лук с чесноком. Пока варится гречка, у помидора со стороны, противоположной плодоножке, сделать крестообразный надрез. Положить помидор на 2 минуты в кипяток, затем в холодную воду. Снять кожицу. Разрезать помидор на 4 части, вычистить семена. Нарезать помидор кубиками.

Приготовить заправку: мелко порубить листики базилика, перемешать с тертым сыром и пропущенным через пресс зубчиками чеснока. Заправить смесь сметаной.

В бульон с гречкой влить томатный сок, прокипятить. Разлить суп по тарелкам, в каждую положить по 1 ч. л. сырной заправки и по 1 ст. л. резаных помидоров. Суп можно подавать и в холодном виде.

ТАТАРСКАЯ КУХНЯ

Сытно

Состав:
600 г вырезки или мякоти говядины, 50 г кулинарного жира, или маргарина, или масла, 100 г лука репчатого, 100 г свежих помидоров, 100 г моркови, 600 г картофеля, 400 г бульона, зелень, петрушка, укроп, соль, специи, чеснок по вкусу, 100 г чернослива.

Ароматно

Состав:
600 г вырезки, 50 г жира животного, 2 луковицы, морковка, 1 ст. л. маргарина для пассеровки, 500 г картофеля, 200 г сметаны, 30 г масла для полива, 200 г огурцов или помидоров (свежих, маринованных или соленых), [illegible] по вкусу

Жаркое в горшочке

Подготовленное мясо нарезать на порции по 40 — 50 г, посолить, посыпать перцем и положить в сотейник с разогретым жиром, затем добавить нарезанные дольками морковь, картофель, лук (мелкие головки или крупно нашинкованный) и обжарить, периодически помешивая, до румяной корочки. Переложить в порционные горшочки, добавить перец, лавровый лист, нарезанные дольками свежие помидоры. В сотейник, где жарились мясо и овощи, влить немного бульона. Прокипятив, перелить его в горшочек. Накрыть крышкой и тушить до готовности. Перед подачей посыпать рубленой зеленью и мелкорубленым чесноком.

Вырезка по-татарски

Вырезку зачистить, затем нарезать поперек волокон на порции, посыпать солью, перцем и обжарить. Вырезку переложить в глубокую посуду или сковороду, добавить бульон и тушить 10 минут. Затем добавить нарезанный кольцами и полукольцами репчатый лук и нарезанную соломкой пассерованную морковь и сметану и тушить 10 — 15 минут до готовности. На блюдо положить отварной картофель, рядом вырезку. Сверху полить соусом, в котором тушилась вырезка, и посыпать мелко на-

ЧТО ТАКОЕ КАРРИ?

Это — смесь пряностей, так же называют блюда, которые ею приправляются. К основным видам пряностей для карри относят кори андр, кардамон, корицу, гвоздику, бадьян (звездчатый анис), горчичные зерна, черный перец, красный жгучий перец, кукурму, имбирь, шафран, мак, миндаль, кокосовый и миндальный орехи. Некоторые пряности, например корицу, бадьян, кардамон, гвоздику, перед употреблением лучше прокалить или слегка обжарить на огне для усиления их аромата.

Чтобы карри получилось:

- загодя замаринуйте мясо (на 12 часов, не больше) или рыбу (на 2 часа) в смеси пряностей с соком лимона или с йогуртом;
- разрежьте мясо, рыбу или овощи на равные по величине кусочки, чтобы они равномерно проварились;
- потушите все на медленном огне и не обжаривайте их перед тушением;
- перед окончанием варки влейте в карри йогурт без сахара, нежирную сметану или их смесь;
- помните, что пряности можно хранить полгода после вскрытия пакета или баночки, но уже через 2 месяца они теряют 75 процентов вкуса.

Карри как блюдо подается:

- с отварным длиннозерным рисом. Можно приготовить рис по-креольски. Обжарьте пряности — корицу, бадьян, гвоздику, зерна кардамона — в глубокой сковороде или кастрюле в небольшом количестве сливочного масла. Добавьте сухой рис, пожарьте две минуты, непрестанно помешивая. Затем залейте водой, в которую можно добавить несколько ниточек шафрана. Воды возьмите в 1,5 раза больше по объему, чем риса, и варите до готовности;

- с гарниром дхал. Это отваренная в воде чечевица с добавлением лаврового листа;
- с чатни — экзотическим блюдом, представляющим собой смесь овощей и фруктов. Попробуйте чатни из манго: смешайте 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. уксуса и 2 щепотки молотого тмина. Добавьте измельченную мякоть плодов манго, красный и зеленый сладкий перец, порезанный кубиками. Варите без крышки минут 15. Остудите. Чатни можно хранить в холодильнике в банке с крышкой или в морозильнике;
- с лепешками и сыром.

На десерт после карри подайте фрукты.

Никогда не рано начать готовиться к приему гостей. Даже за месяц до их появления. В этом вам поможет хорошая морозильная

КАР

Овощное карри

Состав: *250 г зеленой фасоли. 250 г картофеля, 250 г помидоров или 1 ч. л. томатной пасты, 2 ст. л. жира, 1 крупная головка лука, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. порошка карри, сок лимона, соль.*

Лук и чеснок мелко порубить и слегка обжарить в жире. Добавить порошок карри и тушить в течение 3 — 4 минут на слабом огне, затем добавить томатную пасту и очищенные измельченные стручки зеленой фасоли (можно добавить также небольшое количество воды). Соус должен быть густоватым. Когда фасоль будет совсем готова, добавить очищенный, очень мелко нарезанный картофель. Все продукты тушить с жиром, перед готовностью посолить и сбрызнуть соком лимона.

НЕЖДАНН

чеснок по вкусу,
100 г чернослива.

Ароматно

Состав:
600 г вырезки,
50 г жира животного,
2 луковицы, морковка,
1 ст. л. маргарина
для пассеровки,
500 г картофеля,
200 г сметаны,
30 г масла для полива,
200 г огурцов
или помидоров (свежих, маринованных или соленых),
специи по вкусу.

Аппетитно

Состав:
600 г говядины
(задняя тазовая часть)
Соус:
150 г лука репчатого,
150 г моркови,
100 г бульона,
50 г масла сливочного,
600 г картофеля,
специи, соль,
зелень по вкусу.

релить его в горшочек. Накрыть крышкой и тушить до готовности. Перед подачей посыпать рубленой зеленью и мелкорубленым чесноком.

Вырезка по-татарски

Вырезку зачистить, затем нарезать поперек волокон на порции, посыпать солью, перцем и обжарить. Вырезку переложить в глубокую посуду или сковороду, добавить бульон и тушить 10 минут. Затем добавить нарезанный кольцами и полукольцами репчатый лук и нарезанную соломкой пассерованную морковь и сметану и тушить 10 — 15 минут до готовности. На блюдо положить отварной картофель, рядом вырезку. Сверху полить соусом, в котором тушилась вырезка, и посыпать мелко нашинкованной зеленью и укропом. На дополнительный гарнир подают огурцы или помидоры.

Говядина по-татарски

Отварное мясо нарезать поперек волокон по 2 — 3 куска на порцию. Картофель отварить целиком или половинками. Приготовить отдельно соус по-татарски. В тарелку положить горячий отварной картофель, на него мясо и полить соусом по-татарски.

Для соуса: нарезать морковь кружочками, репчатый лук кольцами. Овощи отварить в бульоне, в конце варки добавить специи. При готовности соуса лавровый лист убрать, заправить сливочным маслом, залить крепким бульоном.

ни из манго: смешайте 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. уксуса и 2 щепотки молотого тмина. Добавьте измельченную мякоть плодов манго, красный и зеленый сладкий перец, порезанный кубиками. Варите без крышки минут 15. Остудите. Чатни можно хранить в холодильнике в банке с крышкой или в морозильнике;

- с лепешками и сыром.

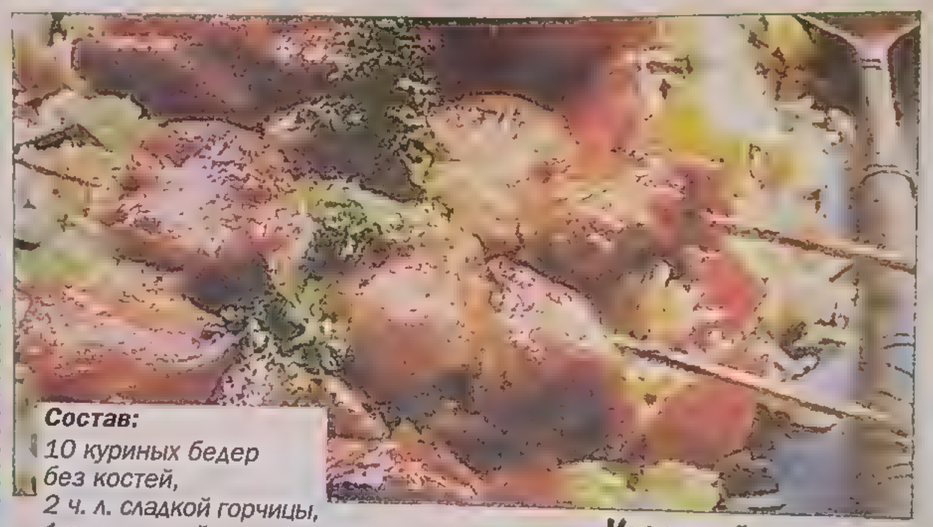
На десерт после карри подайте фрукты.

1 ст. л. порошка карри,
сок лимона, соль.

Лук и чеснок мелко порубить и слегка рить в жире. Добавить порошок карри шить в течение 3 — 4 минут на слабом затем добавить томатную пасту и очище измельченные стручки зеленой фасоли но добавить также небольшое количеств ды). Соус должен быть густоватым. Когд соль будет совсем готова, добавить очи ный, очень мелко нарезанный картофель продукты тушить с жиром, перед готовно посолить и сбрызнуть соком лимона.

Никогда не рано начать готовиться к приему гостей. Даже за месяц до их появления. В этом вам поможет хорошая морозильная камера.

НЕЖДАННЫ



Куриный шашлык

Состав:
10 куриных бедер
без костей,
2 ч. л. сладкой горчицы,
1 ч. л. жгучей
горчицы,
3 ст. л. кетчупа,
1 ст. л. соевого соуса,
1 ч. л. лимонного сока,
2 ст. л. воды,
1/4 ч. л. молотого
имбиря,
1/4 ч. л. кайенского
перца,
свежая петрушка
для украшения.

Разрежьте куриные бедра пополам и сделайте в них надрезы на расстоянии 1 см друг от друга. Смешайте все приправы, вотрите получившийся маринад в курицу и поставьте в прохладное место на 2 — 3 часа.

Заморозьте сырые кусочки курицы сразу после того, как они промаринуются.

Приготовление: разморозьте курицу, нанижите на шампуры и жарьте на гриле 15 — 20 минут. Украсьте готовое блюдо рубленой петрушкой.

Картофельные колечки

Состав:
1,5 кг очищенного картофеля,
90 — 125 г сливочного масла,
2 — 3 яйца, соль, черный перец,
мускатный орех.

Крупно порежьте картофель и сварите в кипящей подсоленной воде. Готовый картофель обсушите, приготовьте пюре и вновь подсушите на слабом огне 1 минуту. Снимите с плиты, положите в пюре масло, взбитые яйца и приправы. Застелите два противня вощеной бумагой. При помощи кулинарного шприца с насадкой в виде большой звездочки выдавите пюре на бумагу. Заморозьте колечки в морозильнике прямо на противнях в открытом виде. Потом соберите их с бумаги и храните в контейнере.

Приготовление: выложите колечки на смазанный противень и кисточкой обмажьте их взбитым яйцом. Запекайте не размораживая, в разогретой до 200 град. духовке в течение 20 — 30 минут до золотистого цвета.

Соус чатни

По консистенции напоминает джем, однако по вкусу это типичная приправа.

Состав: *4 стакана (1 л) крыжовника с удаленными плодоножками и промытого,*
1/2 стакана (125 мл) воды,
2 — 3 стакана (440 — 660 г) сахара,
1/4 ч. л. молотого красного острого перца,
1/2 лаврового листа, 1,5 см корня свежего имбиря,
1/4 ч. л. соли.

Положите крыжовник в 3-литровую толстодонную кастрюлю, налейте воды и доведите до кипения на сильном огне. Добавьте остальные компоненты, убавьте огонь, и пусть кипит около 15 — 20 мин, пока ягоды не станут прозрачными и смесь не загустеет. Снимите кастрюлю с огня и удалите щипцами лавровый лист и корень имбиря. Охладите до комнатной температуры и подавайте либо как сладкое чатни, либо как джем. Плотно закрытое, чатни может храниться в холодном месте 2 — 3 дня.

ВКУ-УСНО!
№ 11 (23) 2004 г.

АРРИда!

Карри из свинины с ананасом

Состав: *750 г свиной вырезки, 3 помидора, 1 маленький ананас, 1 красный болгарский перец, 2 моркови, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 2 картофелины, 1 палочка корицы, 2 ст. л. карри, сок 1 лимона, 200 — 250 г йогурта или нежирной сметаны, 2 ст. л. растительного или растопленного сливочного масла, пучок зелени кориандра.*

Порежьте свинину кубиками 2х3 см. Смешайте со 100 — 125 г йогурта, карри, рубленым чесноком и соком лимона. Оставьте мясо в маринаде на время, которое вам понадобится для того, чтобы очистить и порезать все овощи. В кастрюле на медленном огне обжарьте измельченный лук с лавровым листом и корицей. Добавьте мясо и все хорошо перемешайте, не снимая с огня. Положите нарезанную кружочками морковь, измельченные помидоры, перец и крупные кубики картофеля. Посолите, поперчите и тушите на медленном огне минут 20. Затем добавьте резанную мякоть ананаса и оставшиеся 100 — 125 г йогурта. Потушите еще 10 минут и подавайте, посыпав зеленью кориандра, с отварным рисом.

Совет: если хотите сделать блюдо менее калорийным, замените картофель на кабачки.

Овощное карри

оли,
мидоров

ловка лука,

бить и слегка обжа-
орошок карри и ту-
на слабом огне,
ласть и очищенные
фасоли (мож-
количество во-
Когда фа-
добавить очищен-
картофель. Все
готовностью

Карри из белокочанной капусты

Состав: *1/2 стакана растительного масла, 300 г капусты, 200 г картофеля, 200 г лука, 1/2 ст. л. порошка карри, 50 г томатной пасты, по 1/4 ч. л. тмина и красного молотого перца, 1 лавровый листик, 2 гвоздики, 1/2 стакана бульона или воды, соль.*

Разогреть масло, слегка обжарить в нем нарезанный кольцами лук. Развести порошок карри и потушить его в течение 3–4 минут на слабом огне (но так, чтобы он сохранил свой аромат). Затем добавить прочие приправы и капусту и все тушить при непрерывном помешивании в течение 10 минут. Очищенный картофель нарезать кубиками и добавить в кастрюлю вместе с томат–пастой, мясным бульоном или водой. Варить блюдо на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол удалить лавровый лист и гвоздику, заправить солью.

Карри из чечевицы

Состав: *2 небольшие луковицы, 1 — 2 зубчика чеснока, 1 стручок горького перца без зернышек, 2 гвоздики, 1 маленький кусочек корицы, 1 ст. л. порошка карри, 1 ч. л. томатной пасты, чечевица, сок лимона, соль.*

Размягченную чечевицу залить 500 г сырой воды, добавить мелко нарубленный лук и отварить до готовности. Другую луковицу также нарубить и слегка обжарить. Раздавить дольку чеснока и обжарить с острым перчиком, гвоздикой и корицей в течение 2–3 минут. Разведенный порошок карри потушить на слабом огне 3–4 минуты, затем все специи смешать с томатной пастой и сваренной чечевицей. Это блюдо из чечевицы может быть более или менее густым — все зависит от количества добавляемой жидкости.

БАКЛАЖАНЫ

Жареные баклажаны

Баклажаны режут кусочками, обжаривают на сковороде. Лук с морковкой обжарить отдельно. Высыпать все в баклажаны, добавить болгарский перчик и помидоры (болгарский перчик лучше желтый, тогда блюдо получается разноцветным). Кому нравится, добавьте еще и чеснок. Посолить. И побольше травы — кинзы, укропа и петрушки.

Рулеты баклажановые

Понадобятся большие и длинные баклажаны. Их тоненько режут вдоль (не более 5 мм). Обмакивают в яйце, поджаривают до золотистой корочки. Каждый отдельный пласт солят, натирают пропущенным через чеснокодавилку чесноком, кладут с одного конца пласта (чтобы было потом удобнее закручивать в рулеты) тонкую дольку помидора, болгарский перец и зелень. Можно поперчить.

СОВЕТ

Соус с баклажанами к шашлыкам

Насадить на шампуры баклажаны, помидоры, острый перец (баклажаны и помидоры в пропорции 1:1). Перец лучше выбрать поменьше. На костре все это дело запечь, потом очистить от ... жицы, мелко нарезать, посолить, добавить кинзу, базилик, укроп

Пикантно

На 7 — 8 баклажанов.
Для грибного фарша:
700 г грибов,
100 г топленого масла,

Баклажаны с грибами

Для фарша очищенные промытые свежие грибы мелко нарезаем и обжариваем в топленом масле 15 — 20 минут. За несколько минут до конца обжаривания кладем сметану.

К грибам можно добавить пассерованный

Как «выжать» все

...рубить и слегка обжа... порошок карри и ту... минут на слабом огне, ...о пасту и очищенные ...зеленой фасоли (мож... ...льшое количество во... ...устоватым. Когда фа... ...ва, добавить очищен... ...нный картофель. Все ...м, перед готовностью ...ом лимона.

1 лавровый листик, 2 гвоздики, 1/2 стакана бульона или воды, соль.

Разогреть масло, слегка обжарить в нем нарезанный кольцами лук. Развести порошок карри и потушить его в течение 3–4 минут на слабом огне (но так, чтобы он сохранил свой аромат). Затем добавить прочие приправы и капусту и все тушить при непрерывном помешивании в течение 10 минут. Очищенный картофель нарезать кубиками и добавить в кастрюлю вместе с томат–пастой, мясным бульоном или водой. Варить блюдо на слабом огне до готовности. Перед подачей на стол удалить лавровый лист и гвоздику, заправить солью.

...ходили, 1 маленький кусочек корицы, 1 ст. л. порошка карри, 1 ч. л. томатной пасты, чечевица, сок лимона, соль.

Размягченную чечевицу залить 500 г сырой воды, добавить мелко нарубленный лук и отварить до готовности. Другую луковицу также нарубить и слегка обжарить. Раздавить дольку чеснока и обжарить с острым перчиком, гвоздикой и корицей в течение 2–3 минут. Разведенный порошок карри потушить на слабом огне 3–4 минуты, затем все специи смешать с томатной пастой и сваренной чечевицей. Это блюдо из чечевицы может быть более или менее густым — все зависит от количества добавляемой жидкости.

...ННЫЕ ГОСТИ

...олечки

...феля,
...асла,
...й перец,

...офель и
...оленной
... обсуши-
...и вновь
...е 1 мину-
...ожите в
...а и при-
...ротивня
... помощи
...садкой в
... выдави-
...орозьте
...рямо на
...иде. По-
...и храни-

...те коле-
...ень и ки-
...тым яй-
...аживая
... духов-
...нут до

...донную
...ения на
...онеты,
...ки, по-
...ватуте
...ки
...ом-
...ное
...ко

Куриные грудки, фаршированные ветчиной

Состав: *2 куриные грудки, 1 ст. л. соуса чатни, 60 г сыра, 4 ломтика ветчины без жира, мука, 1 яйцо, 90 г смеси репчатого лука и шалфея, 4 ст. л. растительного масла, соль, черный перец, приправа–порошок по вкусу.*

Разрежьте куриные грудки поперек на две половинки, положите их между двумя листами пленки или вощеной бумаги и отбейте до состояния тонкой лепешки. Смешайте чатни, тертый сыр и приправу–порошок.

Положите ломтик ветчины на каждый кусок курицы, на ветчину выложите сырную смесь, заверните курицу в рулет и закрепите деревянной зубочисткой. Обваляйте курицу в муке, затем во взбитом яйце и луково–шалфейной смеси так, чтобы мясо было полностью покрыто ею. Положите рулеты в твердый контейнер и заморозьте.

Приготовление: прогрейте духовку до 200 град. Налейте ложкой масло в посуду для жарки и прогрейте его 5 — 10 минут. Затем положите замороженную курицу и готовьте в течение 40 — 50 минут, обжаривая с двух сторон. Подавайте с ломтиками лимона.

Как «выжать» все из морозильника

- Из свежих хлебных крошек получается прекрасная хрустящая «присыпка» для запеканок и наполнитель для хлебных соусов, начинок и смесей. Размельчите миксером целую булку и заморозьте, расфасовав в небольшие пакетики. Крошки можно использовать прямо в замороженном виде.
- Порубите свежую петрушку, разделите на небольшие порции и заморозьте для экстренных случаев — для украшения или приправы.
- Обычные блины и оладьи хорошо замораживаются и удобны для приготовления как сладких, так и несладких блюд.
- Красиво на праздничном столе выглядят шарики из сливочного масла. Заморозьте их в открытом виде, а затем сложите в твердый контейнер и храните в морозильнике.
- Красная капуста, сваренная с яблоками, отлично сохраняется в морозильнике и не теряет своих свойств после разогревания. Она особенно хороша в качестве гарнира к жареной индейке или утке, но неплохо идет и с сосисками, колбасой, свиной отбивной или гамбургерами.
- Чтобы заморозить какие–нибудь овощи (например, молодую морковь или красную капусту), воспользуйтесь пакетами, выдерживающими кипячение. Они позволят легко разогревать сразу несколько видов овощей. Замораживайте овощи небольшими порциями и бланшируйте их перед заморозкой.

...вдоль (не более 5 мм). Обмакивают в яйце, поджаривают до золотистой корочки. Каждый отдельный пласт солят, натирают пропущенным через чеснокодавилку чесноком, кладут с одного конца пласта (чтобы было потом удобнее закручивать в рулеты) тонкую дольку помидора, болгарский перец и зелень. Можно поперчить.

СОВЕТ

Соус с баклажанами к шашлыкам

Насадить на шампуры баклажаны, помидоры, острый перец (баклажаны и помидоры в пропорции 1:1). Перец лучше выбрать поменьше. На костре все это дело запечь, потом очистить от кожицы, мелко нарезать, посолить, добавить кинзу, базилик, укроп.

Пикантно

На 7 — 8 баклажанов.

Для грибного фарша:
700 г грибов,
100 г топленого масла,
200 г сметаны,
полстакана риса,
2 — 3 головки лука.

Для сырного фарша:
1 — 1,5 стакана тертого сыра,
2 — 3 яйца,
200 г топленого масла,
2 пучка зелени.

Сочно

Состав:
2 баклажана,
2 ст. л. растительного масла,
1 мелко рубленная луковица,
200 г творога,
1 ст. л. томатного пюре или кетчупа,
2 толченых зубчика чеснока,
1,5 ст. л. сухих ароматических трав,
50 г тертого сыра.

Баклажаны с грибами

Для фарша очищенные промытые свежие грибы мелко нарезаем и обжариваем в топленом масле 15 — 20 минут. За несколько минут до конца обжаривания кладем сметану.

К грибам можно добавить пассерованный лук и отваренный до полуготовности рис. Хороши баклажаны и с фаршем из тертого сыра.

Подготовленным фаршем заполняем баклажданы, плотно укладываем их на смазанный маслом противень, заливаем сметаной и запекаем в духовке на среднем огне около часа.

Подаем к столу со сметаной или простоквашей и мелко нарубленной зеленью петрушки, укропа, кинзы и базилика.

Фаршированные баклажаны

Разогрейте духовку до 220 град. Разрежьте баклажаны на две половинки. Удалите мякоть. В оболочке баклажанов оставьте примерно 0,5 см мякоти. Смажьте жаропрочное блюдо небольшим количеством масла. Уложите половинки баклажанов.

Нарежьте оставшуюся мякоть маленькими кубиками. Подогрейте масло и обжарьте лук, кубики баклажанов и чеснок. Добавьте томатное пюре, травы и прогрейте, накрыв крышкой, несколько минут. Приправьте по вкусу перцем и солью. Охладите и добавьте протертый творог, часть сыра. Выложите смесь в 4 половинки баклажанов и сверху посыпьте тертым сыром. Поставьте блюдо в духовку и запекайте 20 минут. Выложите баклажаны на блюдо, вокруг налейте кетчуп.

Конкурс!

Если вы, дорогие читатели, знаете оригинальные, полезные, экономичные и просто хорошие рецепты заготовок овощей, ягод и фруктов (а мы подозреваем, что это так и есть), скорее поделитесь ими с нами. Все самое лучшее и необычное мы обязательно напечатаем.

Свои рецепты присылайте по адресу:
603005, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 7.
На конверте сделайте пометку: «Закатай-ка!».

КЛУБНИЧНЫЕ МОТИВЫ

Варенье из половинок абрикосов

Состав: *1 кг абрикосов, 1 кг сахара, 1 стакан воды.*

Твердые зрелые абрикосы разрезать на половинки, удалить косточки. Сварить сахарный сироп, профильтровать и слегка загустить. В кипящий сироп выложить абрикосы и варить 15 мин., считая от момента закипания. Периодически перемешивать плоды, пошевеливая варочный тазик. Затем абрикосы вынуть и уложить в подготовленные банки на 3/4 высоты. Сироп уварить до загустения, т. е. пока капля не перестанет расплываться на блюдечке. Кипящим сиропом залить банки с абрикосами, укупорить и выдержать под одеялом до остывания.

Вишня натуральная в сахаре

Состав: *1 кг вишни, 1,5 кг сахара.*

Хорошо созревшую вишню тщательно вымыть, удалить косточки и уложить плоды в сухие стеклянные банки. Каждый ряд вишен пересыпать сахаром. Поставить на несколько часов в холодное место. Когда объем вишни в банке уменьшиться из–за растворения сахара в соке, банки дополнить вишней с сахаром и укупорить. Хранить в темном холодном месте.

Желе из слив

Состав: *1 кг сливы, 1 — 1,2 кг сахара, 2 стакана воды.*

Сливы вымыть и разрезать на половинки, удалить косточки, положить в варочный тазик и залить водой. Подогреть до полного размягчения сливы, затем протереть через сито. В полученное пюре положить сахар, перемешать и варить до готовности. Разложить желе в тару в горячем виде и укупорить.

Черника натуральная с сахаром

Состав: *1 кг черники, 300 — 400 г сахара.*

Перебранные и промытые ягоды подсушить, перемешать с сахаром и переложить в банки, чтобы ягоды уплотнились, банки слегка постукивать о стол. Пастеризовать при температуре 90 град. 0,5 л — 15 мин., 1 л — 20 мин., 3 л — 25 — 30 мин.

Салат из огурцов

Огурцы тщательно вымыть, мелко нарезать или нашинковать, посолить. Через 30 минут огурцы отделить от сока, добавить мелко по-

Компот из клубники

Для приготовления компота из садовой клубники ягоды должны быть плотными, среднего размера, с интенсивной окраской, не вполне зрелые. Зрелые и перезрелые ягоды, а также ягоды с недостаточно интенсивной окраской консервировать не следует, так как в процессе приготовления они превращаются в бесформенную массу.

1–й способ.

На банку емкостью 1 л:

650 — 700 г ягод,
350 — 300 г 60%–ного сиропа.

Отобрать ягоды с интенсивной окраской, перебрать их, очистить от чашелистиков и промыть под струей. Расфасовать в

Клубничный сок

Чистые, спелые, ярко окрашенные ягоды раздавите толкушкой, погрузите в соковарку и выпарите. Банки, заполненные под горлышко соком сразу после соковарки, стерилизовать не нужно. Если сок вытекал в кастрюлю, его нужно пастеризовать. Если вы отжимали ягоды вручную, прессом или через мешочек, то раздавленные ягоды прогрейте с небольшим количеством воды (0,5 стакана на 1 кг ягод) 3 — 5 мин. при температуре 60 град. После отжатия сок нужно пастеризовать.

Сохраним землянику

Смоква из клубники

5 стаканов клубники,
3 стакана сахара.

Спелые чистые ягоды укладывают в кастрюлю, пересыпая их сахаром, и оставляют до появления сока, затем ставят их на слабый огонь. Помешивая, доваривают до состояния, когда масса легко отделяется от дна кастрюли; к концу варки можно добавить размельченные грецкие орехи. Массу выкладывают на плоское блюдо, смоченное холодной водой, разравнивают ножом и подсушивают на воздухе (можно в духовке). Для этого массу выкладывают тонким слоем на противень на пергаментную бумагу, смазанную сливочную маслом; сушат при открытой дверце и температуре 50 — 60 град.

Хранят смокву (продолжительное время) в коробках или банках, завязанных пергаментной бумагой.

Маринованная клубника

450 г клубники,
цедра и сок 1 лайма,
1 лимона и 1 грейпфрута,
2 маленькие луковицы,
1 зубчик чеснока, 50 г меда,
100 г сахара, 1 ч. л. корицы,
1 ч. л. мускатного ореха,
несколько гвоздик,
вода, 350 мл уксуса.

Очистить клубнику от хвостиков и мелко порезать; мелко порезать лук и чеснок. Положить все ингредиенты, кроме уксуса, в кастрюлю с толстым дном и добавить достаточно воды, чтобы она покрывала продукты. Довести до кипения и варить, пока смесь не будет мягкой и пюреоб-

Сливы вымыть и разрезать на половинки, удалить косточки, положить в варочный тазик и залить водой. Подогреть до полного размягчения сливы, затем протереть через сито. В полученное пюре положить сахар, перемешать и варить до готовности. Разложить желе в тару в горячем виде и укупорить.

Черника натуральная с сахаром

Состав: *1 кг черники, 300 — 400 г сахара.*

Перебранные и промытые ягоды подсушить, перемешать с сахаром и переложить в банки, чтобы ягоды уплотнились, банки слегка постукивать о стол. Пастеризовать при температуре 90 град. 0,5 л — 15 мин., 1 л — 20 мин., 3 л — 25 — 30 мин.

Салат из огурцов

Огурцы тщательно вымыть, мелко нарезать или нашинковать, посолить. Через 30 минут огурцы отделить от сока, добавить мелко порезанный чеснок, зелень, лук, нарезанный полукольцами. Тщательно перемешать с уксусом, сахаром и растительным маслом. Переложить в банки, уплотнить и пастеризовать при температуре 90 град. 0,5–литровые банки — 15 минут, литровые — 25 минут. Все специи кладутся по вкусу.

Паста бутербродная

Состав: *1 кг помидоров, 250 г сладкого перца, 250 г лука, 500 г яблок, 60 — 70 мл растительного масла, 150 — 200 г сахара, соль, перец.*

Помидоры порезать кольцами, у перца удалить плодоножки и семена и порезать полосками, лук порезать кольцами. Переложить в кастрюлю, добавить полстакана воды и уваривать при помешивании. Когда овощи разварятся, добавить почищенные и нарезанные дольками яблоки. Уваривать до размягчения на слабом огне, затем протереть через сито и добавить растительное масло. Полученное пюре уваривать до загустения, добавив сахар, соль и перец. Расфасовать в горячем виде и стерилизовать 0,5–литровые банки 15 минут.

В. НАЙДЕНОВА, г. Тамбов.

садовой клубники ягоды должны быть плотными, среднего размера, с интенсивной окраской, не вполне зрелые. Зрелые и перезрелые ягоды, а также ягоды с недостаточно интенсивной окраской консервировать не следует, так как в процессе приготовления они превращаются в бесформенную массу.

1–й способ.

На банку емкостью 1 л:

650 — 700 г ягод,

350 — 300 г 60%–ного сиропа.

Отобрать ягоды с интенсивной окраской, перебрать их, очистить от чашелистиков и промыть под струей. Расфасовать в банки, залить горячим сиропом, накрыть крышками и пастеризовать: при 85 град. — 12 — 15 минут, при 100 град. — 7 — 10 минут. Компот хранить в темном месте.

2–й способ.

Ягоды сортируют, удаляют недозрелые и перезрелые, мятые и загрязненные. Годные ягоды укладывают в дуршлаг, трижды погружают дуршлаг в ведро с водой, дают стечь воде, очищают от чашелистиков и примесей. Очищенные плоды укладывают в подготовленные банки емкостью 0,5 л. На дно банки предварительно всыпают две столовые ложки сахара, укладывают ягоды, затем вторично пересыпают сахаром, снова укладывают ягоды и так делают до наполнения, из расчета 6 — 8 столовых ложек сахара на банку емкостью 0,5 л. Банки наполняют ягодами и сахаром горкой на 1 см выше горлышка, накрывают марлей и выдерживают в течение 2 — 4 часов. В это время клубника выделяет сок, сахар частично растворяется в нем, и содержимое банки самоуплотняется и оседает.

Как только клубника и сахар осядут вровень с верхом горлышек банок, их накрывают подготовленными крышками, укладывают в кастрюлю с подогретой до 40 град. водой и стерилизуют 35 минут (банки емкостью 0,5 л). Во время стерилизации кастрюля должна быть накрыта крышкой, кипение воды — не бурным, уровень воды — на 3 см ниже верха горлышка банки. После стерилизации банки немедленно укупоривают и оставляют до полного охлаждения.

шенные ягоды раздавите толкушкой, погрузите в соковарку и выпарите. Банки, заполненные под горлышко соком сразу после соковарки, стерилизовать не нужно. Если сок вытекал в кастрюлю, его нужно пастеризовать. Если вы отжимали ягоды вручную, прессом или через мешочек, то раздавленные ягоды прогрейте с небольшим количеством воды (0,5 стакана на 1 кг ягод) 3 — 5 мин. при температуре 60 град. После отжатия сок нужно пастеризовать.

Сохраним землянику свежей

Перебрать, выбирая самые крупные, зрелые, но твердые ягоды, всыпать их тотчас в сухие бутылки, потряхивая; закупорить, поставить в кастрюлю с сеном, залить холодной водой, варить час, отставить кастрюлю; когда вода остынет, вынуть бутылки, засмолить и закопать в песок. Из таких ягод зимой делают компоты или приготовляют из них мороженое.

Земляника натуральная

Этим способом можно закрыть не только землянику, но и бруснику, ежевику, чернику, голубику, морошку.

Ягоды очищают от чашелистиков, сортируют по степени зрелости, удаляют мягкие и поврежденные. Отсортированные ягоды моют, укладывают в подготовленные банки, заливают кипящей водой или сахарным сиропом, накрывают крышками и стерилизуют: банки емкостью 0,5 л — 9 — 10 минут и емкостью 1,0 л — 10 — 12 минут. После стерилизации банки немедленно укупоривают и оставляют до полного охлаждения.

1 лимона и 1 грейпфрута,
2 маленькие луковицы,
1 зубчик чеснока, 50 г меда,
100 г сахара, 1 ч. л. корицы,
1 ч. л. мускатного ореха,
несколько гвоздик,
вода, 350 мл уксуса.

Очистить клубнику от хвостиков и мелко порезать; мелко порезать лук и чеснок. Положить все ингредиенты, кроме уксуса, в кастрюлю с толстым дном и добавить достаточно воды, чтобы она покрывала продукты. Довести до кипения и варить, пока смесь не будет мягкой и пюреобразной. Добавить уксус и варить.

Упаковать в подогретые стерилизованные банки. Плотно запечатать.

Варенье из клубники

На 1 кг ягод: *1 кг сахара (для пастеризованного — 700 — 800 г), 1 г кислоты лимонной, 100 г воды.*

Спелые, но не перезревшие ягоды очистить от чашелистиков, засыпать сахаром (500 г) и залить горячей кипяченой водой. Через 5 — 6 часов вытекший сок слить в кастрюлю или таз; всыпать оставшийся сахар и сварить на слабом огне сироп. Ягоды засыпать в кипящий сироп и проварить на слабом огне 5 — 7 минут, встряхивая или вращая таз. Затем варенье снять с огня. После 3 — 4–часовой выдержки вновь прокипятить 5 — 7 минут и т. д. Довести до готовности после третьего выстаивания.

Варенье из клубники или земляники можно приготовить и в один прием: ягоды засыпать сахаром и после 3 — 5–часовой выдержки сварить до готовности. Перед окончанием варки можно добавить лимонную кислоту.

А тем, кто имеет возможность сделать заготовки из клубники, советуем не варить ягоду, а использовать рецепты, по которым витаминов сохраняется больше. Вот, например, самые простые.

Первый способ. Отожмите сок клубники, процедите и добавьте сахар в пропорции 1:1,2 кг. В течение нескольких дней перемешивайте массу, затем поставьте в прохладное место. А из оставшейся гущи можно сварить джем.

Второй способ. Рассыпьте ягоды в морозильной камере холодильника на полиэтилен. Когда затвердеют, ссыпьте в мешочек и оставьте в морозилке. Зимой можно добавлять в блюда.

ВКУ-УСНО!
№ 11 (23) 2004 г.

ВЫПЕЧКА ПО-ТАТАРСКИ

Губадия с изюмом

Состав: *1 кг дрожжевого теста, 800 г вареного риса, 660 г мясного жареного фарша, 100 г сливочного масла, 3 стакана изюма, 18 яиц, соль.*

Приготовьте дрожжевое опарное тесто и разделите на две неравные части.

Из большей части теста раскатайте лепешку и уложите на смазанную маслом сковороду.

На лепешку уложите слоями рис, заправленный частью масла, фарш, рубленые яйца, изюм и полейте растопленным оставшимся маслом. Слои можно повторить.

Из оставшегося теста раскатайте лепешку, накройте начинку и защипните края «веревочкой».

Оставьте губадию расстояться и выпекайте в духовке.

Пермячи с мясом

Состав: *1 кг дрожжевого теста.*

Для начинки: *500 г мяса, 4 средние луковицы, 1/2 стакана бульона, 1/2 стакана жира для жарки, соль, перец.*

Тесто разделить на кусочки по 50 г, обвалять их на доске в муке и раскатать в лепешки. На середину лепешки положить чайную ложку начинки и примять. Затем приподнять края теста и собрать их. В середине оставить отверстие величиной 1,5 см. После небольшой расстойки пермячи обжарить в горячем жире, сначала отверстием вниз, затем,

Эчпочмак

Состав: *900 г теста, 700 г мяса, 800 г картофеля, яйцо для смазки, 150 г масла топленого, 200 г репчатого лука, соль, перец, бульон.*

Для эчпочмака обычно берется дрожжевое тесто, но при срочности изготовления этого блюда можно взять и пресное. Мясо (баранину, говядину или телятину) лучше брать жирное.

Мясо промыть, отделить от костей и нарезать мелкими кубиками величиной с лесной орех. Такими же кусками нарезать очищенный картофель и положить его в холодную воду, чтобы он не потемнел. Затем откинуть на си-

Тесто нарезать равными кусками весом в 90 г, свалять на доске шариками и раскатать лепешки величиной с чайное блюдце. На лепешки положить приготовленную начинку, приподнять с трех сторон края теста и защипать, а в середине оставить отверстие. Получится эчпочмак (в переводе с татарского «треугольник»). Все сделанные эчпочмаки положить на смазанный маслом лист или сковороду, смазать верх эчпочмаков сырым яйцом и посадить в печь. Через полчаса эчпочмаки нужно вынуть, налить в них бульон и снова посадить в печь или духовку (печется примерно около часа). Подавать с бульоном.

Чак-чак (орешки с медом)

Состав на 1 кг пшеничной муки:
10 яиц, 100 г молока,
20 — 30 г сахара, соль,
500 — 550 г масла для жаренья,
0,9 — 1 кг меда,
150 — 200 г сахара для отделки,
100 — 150 г монпансье.

Выпустить в посуду сырые яйца, добавить молоко, соль, сахар, все перемешать, всыпать муку и замесить мягкое тесто. Разделить тесто на куски весом в 100 г, раскатать их жгутиками толщиной в 1 см. Нарезать жгутики на шарики величиной с кедровый орешек и жарить их, перемешивая, чтобы ровнее прожарились во фритюре.

Готовые шарики принимают желтоватый оттенок.

Всыпать в мед сахарный песок и вскипятить в отдельной посуде. Готовность меда можно узнать так: взять на спичку каплю меда, и, если стекающая со спички струйка после остывания делается ломкой, кипячение следует прекратить.

Соблазнительно

Пирожные со смородиной

Состав:

Для начинки: *6 г желатина, 400 г смородины, 50 г сахара, 250 мл сливок, 1 пакетик ванильного сахара.*

Для коржей: *8 готовых тарталеток из песочного теста.*

Для украшения: *50 г пластинок миндаля.*

Замочить желатин в холодной воде. Смородину вымыть, откинуть на дуршлаг и отделить ягоды от веточек. Из 150 г сделать пюре, протереть сквозь густое сито и перемешать с сахаром.

Отжать желатин, разогреть в маленькой кастрюле и распустить его. Вливая тонкой струей, перемешать с пюре. Охлаждать 30 минут.

Как только ягодная масса начнет застывать, взбить сливки с ванильным сахаром и перемешать их с массой. Положить крем в кондитерский мешочек с насадкой, имеющей круглое отверстие, и выложить по спирали на тарталетки. Обжарить на сковороде с антипригарным покрытием пластинки миндаля и дать им остыть. Разложить на креме оставшуюся смородину. Украсить края пирожных пластинками миндаля. Охлаждать 60 минут. По желанию посыпать сахарной пудрой.

Нежно

Рулетики с творогом

Состав:

Для теста: *250 г муки, 1 щепотка соли, 1 яичный желток, 2 ст. л. растительного масла.*

Для начинки и украшения: *250 г творога, 100 г сметаны, тертая цедра одного лимона,*

Положить в миску муку, соль, желток, растительное масло и 125 мл теплой воды и быстро перемесить до однородного теста. По желанию добавить еще немного теплой воды. Накрыть миску пленкой и оставить тесто примерно на 30 минут. Перемешать творог со сметаной, цедрой, корицей, сахаром, желтками и порошком для пудинга. Разделить

Состав: *1 кг дрожжевого теста.*

Для начинки: *500 г мяса,*
4 средние луковицы,
1/2 стакана бульона,
[illegible] для жарки,
соль, перец.

Тесто разделить на кусочки по 50 г, обвалять их на доске в муке и раскатать в лепешки. На середину лепешки положить чайную ложку начинки и примять. Затем приподнять края теста и собрать их. В середине оставить отверстие величиной 1,5 см. После небольшой расстойки пермячи обжарить в горячем жире, сначала отверстием вниз, затем, когда зарумянятся, перевернуть отверстием вверх и влить в него кипящее масло. Готовые изделия должны быть круглыми, однородного светло-коричневого цвета, с сочной начинкой. Подавать пермячи в горячем виде.

Для фарша годится смесь жирной говядины и баранины. Мясо мелко нарезать и вместе с луком пропустить через мясорубку. Затем в фарш положить перец, соль и все тщательно перемешать. Если фарш слишком густой, влить в него холодный бульон, воду или молоко и снова перемешать до однородной массы. Для сочности в мясо можно добавить размоченный в молоке белый хлеб.

Бялеш

Состав для теста: *1 яйцо,*
2 стакана муки,
1/2 стакана сливок.

Для начинки: *300 — 400 г мяса,*
3 — 4 картофелины,
соль, перец черный,
лавровый лист,
1/2 стакана бульона.

Приготовить пресное тесто, желательно на сливках (круче, чем для пельменей). Раскатать на два пласта — один побольше, другой поменьше ширины сковороды, в которой собираетесь готовить. Уложить первый пласт на дно сковороды так, чтобы края выступали на 5 см за край. Для начинки мелко порезать картофель и сырое мясо (говядину или постную баранину), приправить черным перцем, солью, лавровым листом. Залить бульоном или кипятком. Сверху положить второй, меньший пласт теста. Защипать края. Печь в течение часа в хорошо разогретой духовке.

Состав: *900 г теста, 700 г мяса, 800 г картофеля, яйцо для смазки, 150 г масла топленого, 200 г репчатого лука, соль, перец, бульон.*

Для эчпочмака обычно берется дрожжевое тесто, но при срочности изготовления этого блюда можно взять и пресное. Мясо (баранину, говядину или телятину) лучше брать жирное.

Мясо промыть, отделить от костей и нарезать мелкими кубиками величиной с лесной орех. Такими же кусками нарезать очищенный картофель и положить его в холодную воду, чтобы он не потемнел. Затем откинуть на сито, дать стечь воде, соединить с мясом, положить мелко шинкованный репчатый лук, масло, перец и соль и все тщательно перемешать, затем уложить в глубокую посуду. Начинку во избежание потемнения картофеля и обильного выделения мясного сока следует готовить не всю сразу, а небольшими порциями.

Кыстыбый с картофелем

Состав: *700 г муки пшеничной, 200 г масла сливочного для теста, 25 г масла сливочного для начинки, 250 г воды или молока, 30 г сахара, 2 яйца, соль, 600 г картофеля, 50 г растительного масла, 100 г молока, 200 г репчатого лука.*

Соедините муку, молоко или воду, сахар, соль, половину нормы растопленного масла и яйца, хорошо перемешайте и замесите тесто. Выдержите в течение 30 минут.

Картофель очистите и сварите в кипящей подсоленной воде. Не давая остыть, протрите через сито, разведите горячим молоком. Добавьте сливочное масло и пассерованный на растительном масле мелко нарезанный лук, хорошо перемешайте.

Тесто нарежьте кусочками массой 75 г и раскатайте в тонкие лепешки. Выпекайте на сухой раскаленной сковороде до румяной корочки. На одну половину горячей лепешки положите картофельное пюре, согните ее пополам и накройте начинку второй половиной лепешки. Каждый кыстыбый смажьте оставшимся растопленным маслом, уложите в смазанную маслом сковороду, накройте крышкой и прогрейте в духовке в течение 10 минут.

Подавайте горячими с растопленным маслом.

муку и замесить мягкое тесто. Разделить тесто на куски весом в 100 г, раскатать их жгутиками толщиной в 1 см. Нарезать жгутики на шарики величиной с кедровый орешек и жарить их, перемешивая, чтобы ровное прожарились во фритюре.

Готовые шарики принимают желтоватый оттенок.

Всыпать в мед сахарный песок и вскипятить в отдельной посуде. Готовность меда можно узнать так: взять на спичку каплю меда, и, если стекающая со спички струйка после остывания делается ломкой, кипячение следует прекратить.

Прожаренные шарики положить в широкую посуду, полить медом и хорошо перемешать. После этого переложить чак-чак на поднос или тарелку и смоченными в холодной воде руками придать ему желаемую форму (пирамиды, конуса, звезды и т. п.). Чак-чак можно украсить мелкими леденцами (монпансье).

сахаром и перемешать их с массой. Положить крем в кондитерский мешочек с насадкой, имеющей круглое отверстие, и выложить по спирали на тарталетки. Обжарить на сковороде с антипригарным покрытием пластинки миндаля и дать им остыть. Разложить на креме оставшуюся смородину. Украсить края пирожных пластинками миндаля. Охлаждать 60 минут. По желанию посыпать сахарной пудрой.

Нежно

Состав:

Для теста: *250 г муки,*
1 щепотка соли,
1 яичный желток,
2 ст. л. растительного масла.

Для начинки и украшения:
250 г творога,
100 г сметаны,
тертая цедра одного лимона,
1/2 ч. л. корицы,
50 г сахарного песка,
2 желтка,
2 ст. л. порошка для ванильного пудинга,
350 г крыжовника,
50 г жидкого сливочного масла,
3 ст. л. сахарной пудры.

Рулетики с творогом

Положить в миску муку, соль, желток, растительное масло и 125 мл теплой воды и быстро перемесить до однородного теста. По желанию добавить еще немного теплой воды. Накрыть миску пленкой и оставить тесто примерно на 30 минут. Перемешать творог со сметаной, цедрой, корицей, сахаром, желтками и порошком для пудинга. Разделить тесто на 6 порций и по очереди раскатать каждую в прямоугольник на полотенце, слегка посыпанном мукой. Затем аккуратно растянуть руками тесто. Нагреть духовку до 190 град.

Разложить начинку на тесте. Откинуть на дуршлаг крыжовник и покрыть им начинку. Скатать каждый кусок теста рулетиком. Выложить их на противень, выстеленный бумагой для выпекания. Намазать сливочным маслом и выпекать 30 минут. Посыпать сахарной пудрой и подавать теплыми.

Ароматно

Состав:

Для теста: *50 г сливочного масла,*
100 г сахарного песка,
2 пакетика ванильного сахара, 1 яйцо,
125 мл молока,
250 г муки,
1/2 пакетика разрыхлителя,
300 г малины.

Мини-пирожные с малиной

Смешать в миске сливочное масло, сахарный песок, ванильный сахар и перемешать до образования крема.

По очереди подмешать яйцо и молоко. Смешать муку с разрыхлителем и быстро подмесить к сливочно-яичной массе. Нагреть духовку до 180 град. Тщательно смазать жиром 12 формочек. Перебрать малину и осторожно подмешать ее к сдобному тесту.

Равномерно разложить тесто по формочкам. Выпекать на средней полке духовки 20 — 25 минут. Вынуть из духовки и немного остудить. Опрокинуть пирожные на решетку и охладить их. Выложить на блюдо и подавать, по желанию украсив малиной.

Восхитительно

Состав:

12 абрикосовых половинок,
125 г сливочного масла,
125 г сахара,
1 щепотка соли, 3 яйца,
150 г муки,
разрыхлитель на кончике ножа,
25 г шоколадной стружки,
2 ст. л. сахарной пудры.

Абрикосовые пирожные

Смазать жиром 12 формочек для пирожных и посыпать их мукой. Взбить масло с сахаром и солью. Перемешать с яйцами. Смешать муку с разрыхлителем, просеять ее и перемешать с яичной массой. Смешать с шоколадной стружкой. Разложить тесто по формочкам так, чтобы оно занимало 2/3 объема. Положить в каждую по 1 абрикосовой половинке выпуклой стороной вверх и прижать. Выпекать 20 минут при 175 град.

Вынуть их из духовки и дать немного остыть в формочках. Пирожные вынуть из формочек и дать полностью остыть на кухонной решетке. Перед тем как подавать на стол, посыпать сахарной пудрой.

ВКУСИМ ЭКЗОТИКИ

Греция

Лапша с овощами и мясом

Состав: *500 г муки, 4 ст. л. оливкового масла, 2 яйца, 2 ст. л. муки, 2 луковицы, 2 моркови, 1 черешок сельдерея, 300 г помидоров, 350 г смешанного мясного фарша, 1 ст. л. рубленой петрушки, 100 г тертого сыра, молотый черный перец, соль.*

Смешать муку с 1 ч. л. соли, добавить 3 ст. л. масла, яйца и 150 г теплой воды. Вымесить тесто и оставить на 1 час. Раскатать тесто тонким слоем, посыпать мукой, сложить пополам и, нарезав лапшу квадратами по 2 см, выложить на полотенце.

Лук порубить и потушить в 1 ст. л. растительного масла. Морковь и сельдерей нарезать кубиками. Снять кожицу с помидоров и нарезать кубиками. Добавить к луку фарш и обжарить его. Положить нарезанные овощи и потушить 5 минут. Приправить.

Отварить лапшу в течение 3 минут, откинуть на дуршлаг и положить на тарелки. Сверху выложить овощную смесь с мясом. Посыпать петрушкой и сыром.

Марокко

Тушеные цуккини

Состав: *2 лимона, 2 ст. л. сахарного песка, 2 зубчика чеснока, 1 кг цуккини, 200 г фиников, 50 мл оливкового масла, соль, перец, молотый кориандр, 1/2 пучка петрушки.*

Лимоны вымыть, обсушить и нарезать дольками. Вынуть косточки. Положить в кастрюлю, засыпать сахаром и влить 100 мл воды. Варить на слабом огне, пока жидкость не уварится до густой массы.

Чеснок очистить и мелко порубить. Цуккини почистить, вымыть и разрезать вдоль на 4 части. Финики разрезать пополам, вынуть косточки и нарезать полосками.

Чеснок и цуккини потушить в масле до прозрачного состояния. Посолить, поперчить и посыпать кориандром. Добавить лимон. Тушить под крышкой 5 минут. Добавить финики и тушить еще 5 минут. Разложить овощи по тарелкам и посыпать их нарезанной петрушкой.

НА СКОРУЮ РУКУ

▼ Салат и цветная капуста лучше хранятся, если в пакет, в котором они лежат, положить 2 кусочка сахара.

▼ Если во время варки вы заметили, что картофель слишком водянистый, добавьте в воду 1 ст. л. сухого молока. Картофель будет гораздо вкуснее.

И НАПИТОК, И ДЕСЕРТ

Крюшон — это такой напиток, который веселит душу, пряный, ароматный, изысканный, благородный, в нем к тому же лежат ягоды, фрукты: ими лакомятся гости, допившие свой бокал. Готовят его из легких столовых вин, приправленных фруктами и ягодами, соком, сахаром, шампанским и коньяком. Прелесть этого напитка не только в его удивительно нежном вкусе и аромате, но и в том, что пропорции продуктов можно варьировать по своему желанию.

Персиковый

Восемь зрелых персиков разрезаем пополам, удаляем косточки, режем на кубики и кладем в стеклянный кувшин. Туда же добавляем 200 г сахара, 40 г коньяка, 40 — 50 г апельсинового сока и 0,75 л сухого белого столового вина. Оставляем на 1 — 2 часа в прохладном месте, после чего доливаем еще 0,75 л белого охлажденного сухого столового вина, перемешиваем и добавляем, перед тем как разлить в бокалы, бутылку охлажденного шампанского. Получаем около 3 л крюшона.

Белый

800 г сухого белого вина, 50 — 60 г коньяка и 5 стаканов газированной воды смешиваем, добавляем неполный стакан сахарного песка, нарезанные кружками апельсин и лимон.

Чеснок и цуккини потушить в масле до прозрачного состояния. Посолить, поперчить и посыпать кориандром. Добавить лимон. Тушить под крышкой 5 минут. Добавить финики и тушить еще 5 минут. Разложить овощи по тарелкам и посыпать их нарезанной петрушкой.

НА СКОРУЮ РУКУ

Закуска из чернослива

Мягкий крупный чернослив нафаршировать измельченными грецкими орехами, полить сметаной, взбитой с сахарной пудрой.

Пирожки из творожного теста

Взбить 2 яйца с 2 ст. л. сахара, добавить пачку творога и стакан муки. Положить 1 ч. л. соды и соль. Вылепить из теста пирожки с любой начинкой и обжарить на сковороде в растительном масле. Можно испечь их со «смоленской» начинкой: обжарить репчатый лук на растительном масле и посыпать манной крупой, перемешать.

Шоколадные шарики

300 г печенья (например, «Юбилейного») натереть на терке и залить растопленным на водяной бане шоколадом (100 г). Когда смесь слегка остынет, скатать из нее шарики и посыпать сахарной пудрой

Апельсиновый пудинг

Отварить рис и взбить с апельсиновым соком, сахаром и ванильным сахаром. Масса должна иметь консистенцию густой сметаны. Выложить ее в форму для пудинга и запечь в духовке.

▼ Салат и цветная капуста лучше хранятся, если в пакет, в котором они лежат, положить 2 кусочка сахара.

▼ Если во время варки вы заметили, что картофель слишком водянистый, добавьте в воду 1 ст. л. сухого молока. Картофель будет гораздо вкуснее.

Спагетти с оливками

Состав: *12 оливок, 1 зубчик чеснока, 1 луковица, 500 г спагетти, 350 мл томатного соуса, 100 мл сливок, 3 ст. л. оливкового масла, 3 ст. л. нарезанного свежего базилика, 2 ст. л. крупной соли, 2 щепотки сахарного песка, соль, перец.*

Удалите косточки из оливок и нарежьте их на дольки. Лук и чеснок очистите и мелко нарежьте. Разогрейте оливковое масло и спассеруйте лук и чеснок. Добавьте сахарный песок, соль, перец и обжаривайте на медленном огне в течение нескольких минут. влейте томатный соус и, помешивая, обжаривайте на умеренном огне. Добавьте сливки и тушите в течение 5 минут. Макароны отварите в кипящей воду, подсоленной крупной солью. Выложите на подогретое блюдо, полейте соусом и перемешайте. Добавьте оливки, базилик и еще раз перемешайте. Сразу подавайте.

Персиковый

Восемь зрелых персиков разрезаем пополам, удаляем косточки, режем на кубики и кладем в стеклянный кувшин. Туда же добавляем 200 г сахара, 40 г коньяка, 40 — 50 г апельсинового сока и 0,75 л сухого белого столового вина. Оставляем на 1 — 2 часа в прохладном месте, после чего доливаем еще 0,75 л белого охлажденного сухого столового вина, перемешиваем и добавляем, перед тем как разлить в бокалы, бутылку охлажденного шампанского. Получаем около 3 л крюшона.

Белый

800 г сухого белого вина, 50 — 60 г коньяка и 5 стаканов газированной воды смешиваем, добавляем неполный стакан сахарного песка, нарезанные кружками апельсин и лимон.

Ассорти

Два стакана земляники моем, обсушиваем, очищаем от плодоножек и охлаждаем в холодильнике. Тем временем смешиваем по 100 г сухого белого вина, ликера и коньяка, добавляем по вкусу сахар, также ставим в холодильник. Перед подачей на стол кладем в крюшонницу ягоды, вливаем винную смесь и в самую последнюю минуту — бутылку шампанского, охлажденного до температуры 5 град.

Из черешен

Килограмм черешни моем, удаляем косточки, засыпаем сахаром (полстакана). Даем немного постоять, затем вливаем стакан горячей кипяченой воды и всыпаем еще полстакана сахара. Добавляем литр сухого белого вина и стакан коньяка, все перемешиваем и снова даем постоять, пока весь сахар не растворится. Тогда вводим цедру и сок одного лимона. Подавая на стол, вливаем бутылку нейтральной минеральной воды.

Северное сияние

Два апельсина чистим и режем тонкими кружочками, косточки удаляем. Бутылку белого сухого вина (0,75 — 0,8 л) смешиваем с ликером и коньяком (по 50 г), добавляем по вкусу сахарный песок. Охлаждаем в крюшоннице, кладем туда же апельсины.

Земляничный

Один–два стакана земляники перебираем, моем, очищаем. Кладем в крюшонницу или стеклянную вазу, засыпаем сахаром (полтора стакана), вливаем 0,5 литра холодной кипяченой воды и ставим на час в холодильник. Перед подачей на стол добавляем 50 г ликера и бутылку шампанского.

Чайный

В литр крепкого чая, охлажденного и процеженного, добавляем сок и кожуру одного лимона, 100 г сахарного песка, рюмочку рома. Когда постоит полчаса, вынимаем лимонную кожуру и вливаем бутылку охлажденного шампанского. Этот напиток подается в особо торжественных случаях.

«Черный кот»

50 г водки, 100 г яблочного сока, 1 ч. л. растворимого кофе. Все ингредиенты хорошо смешать, вылить в бокал, украсить ломтиком лимона.

Газета «Вкусно!»
Издатель: ООО «Издательство «Покровка, 7»
Директор и гл. редактор издательства Сергей АВДЕЕВ
Ис. директор издательства Николай КОЗЛОВ
Адрес издательства: 603005, г. Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 7
Телефон (8312) 19 76 57 Факс (8312) 33-44-56
E-mail: [illegible]@nnov.ru, pokrovka7@sinn.ru

Редактор Алла ЯКОВЛЕВА
Выпускающий редактор Л. КУКУШКИНА. Дизайн Н. КОЗЛОВ
Корректор Г. ПЯК
Эксклюзивный распространитель ООО «Покровка,7 Медиаком»
Директор Наум Ильич ШЛЯК, 19-76-60
Дни выхода — первая и четвертая пятница каждого месяца
Общий тираж 56 000 экз. В розницу цена свободная

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Учредитель: С. Авдеев
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15059 от 15 апреля 2003 года
Печать офсетная. Отпечатано в ЗАО «Офсетная газетная фабрика «Нижний Новгород» Адрес: ул. Литвинова, 74. Заказ № 8007
Подписание в печать по графику 11.06.2004 г. в 17.00
Подписано в печать фактически 11.06.2004 г. в 17.00

Российская подписка
Подписной индекс: 10096

Энциклопедия рецептов вкусных блюд

ВКУ-УСНО

№ 15 (27)
2004 г.

Энциклопедия рецептов вкусной пищи, которые мы собирали для вас 30 лет.

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО!» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

МЕНЮ

номера:

Салаты
ИЗ КАБАЧКОВ
2 стр.

Воскресный
ОБЕД
3 стр.

КОТЛЕТА

ПО-ГРЕЧЕСКИ

Воскресный
ОБЕД
3 стр.

УКРАИНСКАЯ
кухня
4 стр.

Аппетитные
МАКАРОНЫ
5 стр.

ПИРОГ
грушевый
7 стр.

ДЕСЕРТ –
завершение застолья
8 стр.

КОТЛЕТА

ПО-ГРЕЧЕСКИ

5 стр.

СОБИРАЙСЯ НАРОД – НА СТОЛЕ БУТЕРБРОД!

Аппетитно

Хрустящие сэндвичи в фольге

Состав:
1 батон белого хлеба,
2 помидора,
125 г сыра,
75 г нарезанной тонкими ломтиками ветчины, соль,
молотый черный перец,
2 зубчика чеснока,
3 ст. л. оливкового масла,
1 ч. л. уксуса,
1/2 пучка базилика.

Батон разделить на 4 куска толщиной по 1,5 см. Помидоры и сыр нарезать тонкими ломтиками, посолить и поперчить. Чеснок пропустить через пресс.

Кусочки хлеба пропитать маслом (2 ст. л.). Ломтики сыра, ветчины, помидоров и чеснок перемешать и распределить на хлебе.

Лист фольги сбрызнуть оливковым маслом, выложить сэндвичи и плотно скрепить концы фольги. Запекать на гриле по 4 минуты с каждой стороны.

Снять с гриля, развернуть фольгу, сбрызнуть сэндвичи уксусом и выложить на блюдо. Перед подачей посыпать рубленым базиликом.

Необычно

Бутерброд с сыром и грецкими орехами

Состав:
100 г белого хлеба,
20 — 30 г масла,
50 — 100 г сыра,
грецкие орехи,
редис или
темный виноград,
вишни.

На кусок белого хлеба намазать масло, а сверху положить ломтик сыра. Разрезать этот кусок на квадратные бутерброды. На каждый из них положить половину ядра грецкого ореха, а рядом небольшую дольку редиса, ягоду винограда или вишню. При необходимости ягоду прикрепляют специальной вилочкой.

Бутерброд с сыром и помидорами

Состав: *50 г белого хлеба,*

САЛАТЫ ИЗ КАБАЧКОВ

Салат из зеленого лука и кабачков

Состав: *8 перышек зеленого лука, 125 г кабачков (цуккини), 1 перец (зеленый сладкий), 3 помидора, 3 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. белого винного уксуса, соль, перец, 1 ст. л. кориандра.*

Потушите нарезанный зеленый лук, залив его небольшим количеством соленой воды, до мягкости. Слейте воду. Положите лук на сервировочное блюдо. Кабачки нарезать ломтиками по 2,5 см. Перец нарезать на полоски, а помидор очистить от шкурки и семян и порезать. Потушите кабачки, залив их небольшим количеством соленой воды, до мягкости. Слейте воду. Добавьте к зеленому луку кабачки (цуккини), перец и помидоры.

Поместите масло, уксус и перец в банку с завинчивающейся крышкой. Хорошо встряхните и вылейте заправку на овощи. Аккуратно встряхните несколько раз, затем закройте и охладите. Непосредственно перед употреблением еще раз встряхните и украсьте кориандром.

Салат из цуккини с гренками

Состав: *2 цуккини, ломтик хлеба для тостов, 4 ст. л. оливкового масла, зубчик чеснока, 200 г салата (можно по 100 г салатов рукола и фризи), 3 ст. л. белого винного соуса, 2 ч. л. горчицы, соль, белый перец, щепотка сахара, луковица.*

Хлеб нарезать тонкими ломтиками шириной 1 см. В сковороде разогреть 2 ст. л. оливкового масла. Зубчик чеснока спрессовать и обжарить в масле.

Подрумянить полоски хлеба до золотистого цвета. Цуккини нарезать тонкими ломтиками. Салат перебрать, вымыть и обсушить.

Для заправки смешать уксус с горчицей, солью, перцем и сахаром. Взбивая, влить оливковое масло. Луковицу измельчить и смешать с заправкой.

Салат, ломтики цуккини разложить по тарелкам вместе с обжаренным хлебом. Полить приготовленной заправкой.

Салат из кабачков

Состав: *500 г кабачков, 1/2 головки чеснока, мелко нарезанная зелень петрушки, 1 ст. л. лимонного сока, 3 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль по вкусу.*

Очищенные кабачки отварить в подсоленной воде, нарезать тонкими ломтиками по длине, уложить на блюдо, посыпать зеленью петрушки и измельченным чесноком. Взбить лимонный сок с солью, перцем и растительным маслом и полить этим соусом салат.

Пикантный салат с цуккини

Состав: *750 г цуккини, 70 мл оливкового масла, 1 стручок перца чили, 2 зубчика чеснока, 2 стебля зеленого лука, 4 ст. л. уксуса бальзамико, 60 мл лимонного сока, по 1 ч. л. сушеного тимьяна и душицы, соль, молотый черный перец.*

Цуккини вымыть, очистить и нарезать кружочками толщиной 4 мм. Разогреть 2 ст. л. растительного масла и порциями с обеих сторон обжарить в нем овощи. Выложить на бумажное полотенце и дать стечь излишкам жира.

Стручок чили вымыть, разрезать пополам, очистить, мелко порубить. Чеснок очистить и нарезать кружочками. Зеленый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Перемешать уксус, лимонный сок, тимьян, душицу, чеснок, репчатый лук, чили и остатки растительного масла. Посолить и поперчить.

Ломтики цуккини сбрызнуть маринадом и оставить на

ликом.

Необычно

Бутерброд с сыром и грецкими орехами

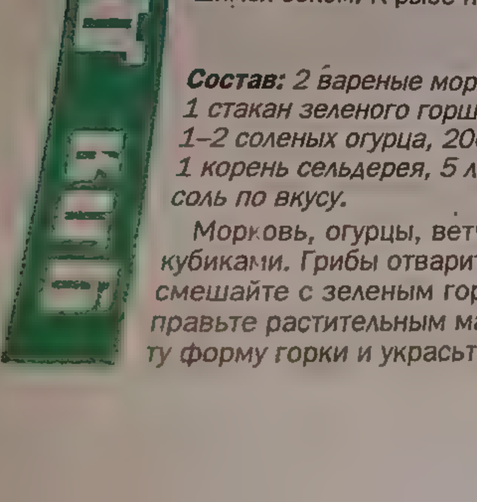
Состав:

100 г белого хлеба,
20 — 30 г масла,
80 — 100 г сыра,
грецкие орехи,
редис или
темный виноград,
свежие вишни.

На кусок белого хлеба намазать масло, а сверху положить ломтик сыра. Разрезать этот кусок на квадратные бутерброды. На каждый из них положить половину ядра грецкого ореха, а рядом небольшую дольку редиса, ягоду винограда или вишню. При необходимости ягоду прикрепляют специальной вилочкой.

Быстро

Бутерброд с сыром и помидорами



Состав: *50 г белого хлеба, 10 г масла, 40 г сыра, 1/2 помидора, чеснок, зеленый лук, растительное масло, базилик, черный молотый перец.*

Хлеб разрезать на небольшие тонкие кусочки. Кусочки намазать тонким слоем масла, посыпать чесноком, положить ломтики сыра и помидоров. Посыпать колечками зеленого лука. Смазать противень растительным маслом. Выложить на него бутерброды, запекать в духовке 10 минут. Готовые бутерброды немного поперчить и украсить листиками базилика. Горячими подавать к столу.

ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ

ДЛЯ ДЕВЫ

Рыба, фаршированная кашей

Состав: *500 г рыбы, 100 г гречневой крупы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 головка лука, 1 ст. л. муки, 3 ст. л. сливочного масла.*

Очистите целую рыбу, отрежьте голову около плавников, выньте внутренности, не разрезая брюшка. Рыбу тщательно промойте, протрите полотенцем внутри брюшка, посолите и начините гречневой кашей, смешанной с поджаренным луком и вареными рублеными яйцами.

Сверху рыбу посыпьте перцем и обваляйте в муке, обжарьте на сковороде с маслом и поставьте в духовку. Через 5–6 минут выньте, облейте сметаной и опять поставьте в духовку на 3–5 минут, поливая из ложки образовавшимся соком. К рыбе подайте салат из овощей и фруктов.

Салат русский

Состав: *2 вареные моркови, 1 стакан вареной фасоли, 1 стакан зеленого горшка, 4–5 свежих грибов, 1 яблоко, 1–2 соленых огурца, 200 г ветчины или колбасы, 1 корень сельдерея, 5 ложек растительного масла, соль по вкусу.*

Морковь, огурцы, ветчину, яблоко, сельдерей нарежьте кубиками. Грибы отварите и мелко порубите. Все продукты смешайте с зеленым горошком и отварной фасолью и заправьте растительным маслом. В салатнике придайте салату форму горки и украсьте его цветочками из моркови.

1 стручок перца чили, 2 зубчика чеснока, 2 стебля зеленого лука, 4 ст. л. уксуса бальзамико, 60 мл лимонного сока, по 1 ч. л. сушеного тимьяна и душицы, соль, молотый черный перец.

Цуккини вымыть, очистить и нарезать кружочками толщиной 4 мм. Разогреть 2 ст. л. растительного масла и порциями с обеих сторон обжарить в нем овощи. Выложить на бумажное полотенце и дать стечь излишкам жира.

Стручок чили вымыть, разрезать пополам, очистить, мелко порубить. Чеснок очистить и нарезать кружочками. Зеленый лук очистить, вымыть, нарезать кольцами.

Перемешать уксус, лимонный сок, тимьян, душицу, чеснок, репчатый лук, чили и остатки растительного масла. Посолить и поперчить.

Ломтики цуккини сбрызнуть маринадом и оставить на 15 минут пропитаться. По желанию посыпать салат зеленью и украсить дольками лимона.

Это интересно!

СЪЕДОБНЫЙ СВЕТОФОР

Еще древние индусы знали: если в рационе не хватает продуктов определенного цвета, отдельные органы недополучают положительных эмоций и начинают подавать тревожные сигналы в виде симптомов различных болезней. В конце XX века индусское учение было подтверждено европейскими учеными, которые провели серию биохимических исследований продуктов. Таким образом была создана теория о разноцветной диете. Если человек в течение дня ест продукты приблизительно одной гаммы, к концу недели он гарантированно получит полный набор витаминов и минералов. Пусть понедельник будет красным, вторник оранжевым, среда желтой, четверг зеленым, пятница голубой, а воскресенье фиолетовым. Однако если во вторник вам нестерпимо захотелось бананов, не стоит отказывать себе в этом желании. Просто помните, что красные продукты хорошо сочетаются с зелеными, голубые и синие — с оранжевыми, фиолетовые — с желтыми. Салат из красной фасоли, кукурузы, зеленого сладкого перца, заправленный лимонным соком и укропом, идеален с точки зрения разноцветной диеты. Итак, старайтесь съедать в день не менее 5 порций, или 600 г, овощей и фруктов. На завтрак выпивайте стакан сока. Второй завтрак — 1 яблоко. Обед — салат или гарнир из овощей. Полдник — 1 морковка или банан. Вечером — овощной сок.

И не забывайте, что в течение дня вам нужно выпить не менее 1,5 л негазированной воды. Это поможет вам избавиться от шлаков и поддержит упругость соединительных ткани.

ЗЕЛЕНЫЙ (например, зеленый салат, фасоль, брокколи). Зеленый растительный пигмент регенерирует клетки.

ЖЕЛТЫЙ (например, абрикос, желтая паприка). Каротиноиды борются со свободными радикалами.

КРАСНЫЙ (например, земляника, малина). Флавоноиды в красных ягодах предупреждают образование известковых отложений в артериях.

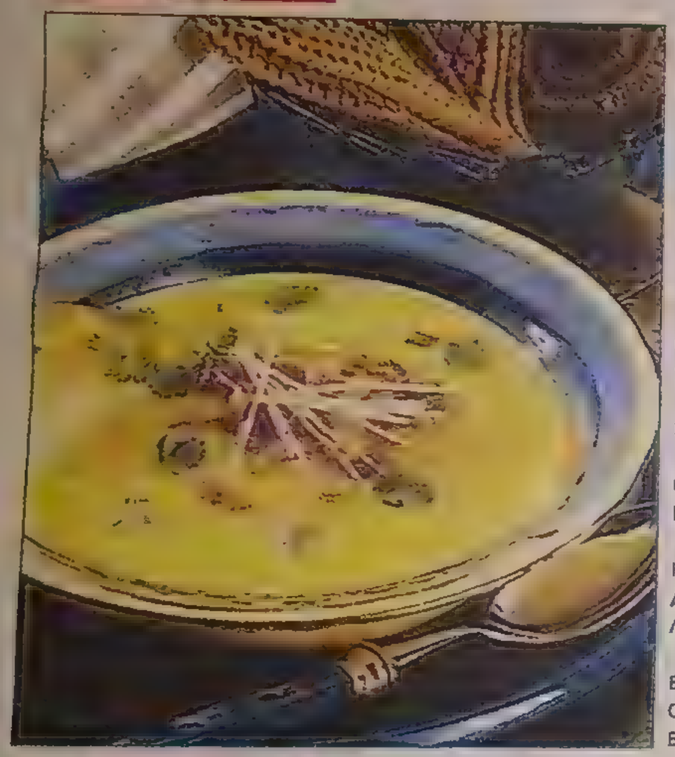
ДЕСЯТЬ ПРОДУКТОВ ПРОТИВ СТАРЕНИЯ

1. **АВОКАДО.** Защищает печень от токсинов.
2. **ЯБЛОКО.** Помогает выведению из организма шлаков.
3. **ЧЕСНОК.** Нормализует липидный обмен.
4. **ПРЯНОСТИ.** Повышают прочность капилляров кровеносной системы.
5. Укрепляют сосуды и иммунную систему.
6. Помогает избежать резкого снижения уровня сахара в крови.
7. **КАРТОФЕЛЬ.** Содержит жизненно важные минеральные вещества.
8. **МОРКОВЬ.** Бета-каротин укрепляет зрение.
9. **ФЕНХЕЛЬ.** Поддерживает эластичность кожи.
10. **МОРСКАЯ РЫБА.** Жирные кислоты защищают нервные клетки, цинк необходим для укрепления иммунитета.

ВКУ-УСНО!
№ 15 (27) 2004 г.

ПОЛНАЯ ЛОЖКА ВИТАМИНОВ

Легко



Суп с картофелем и морковью

Состав: *по 400 г моркови и картофеля, 1 луковица, 2 яблока, 3 ст. л. растительного масла, приправа карри на кончике ножа, молотый черный перец, соль, 1 л овощного бульона (можно из кубиков), 4 ломтика бекона, 200 мл сметаны, щепотка сахара, 2 ст. л. тертого хрена, кориандр.*

Морковь, яблоки и картофель вымыть и очистить от кожуры.

Нарезать овощи и фрукты кубиками. Луковицу очистить от шелухи, обдать кипятком и мелко нашинковать.

Разогреть в кастрюле 2 ст. л. растительного масла и спассеровать лук до прозрачности.

Добавить кубики моркови, яблок и картофеля, посыпать карри, залить бульоном и тушить 20 минут под крышкой на несильном огне.

В оставшемся масле обжарить бекон до золотистой корочки. Овощи прямо в кастрюле размять в пюре деревянной ступкой, добавить бекон, сметану, посолить, поперчить по вкусу и варить 5 минут.

Приправить сахаром и выключить огонь. Кориандр вымыть, отряхнуть от капель, оборвать листики и вместе с тертым хреном добавить в готовое блюдо. Подавать к столу с гренками.

Аппетитно

Картофельный суп со сливками

Состав: *2 стебля лука-порея, 2 ст. л. сливочного масла, 700 мл бульона, 400 г картофеля, 4 ст. л. жирной сметаны, 200 мл сливок, соль, перец, мускат, 200 г шампиньонов, 4 ломтика хлеба.*

Порей порезать кружочками и потушить в 1 ст. л. масла. Смешать с бульоном. Картофель нарезать кубиками, ввести в бульон.

Отваривать 20 минут, затем растолочь толкушкой. Добавить сметану, сливки, мускат. Посолить, поперчить. Грибы тщательно вымыть. Порезать их небольшими кусочками и поджарить в 1 ст. л. сливочного масла.

Из хлеба вырезать сердечки и подрумянить в масле.

Ввести грибы в бульон и подавать с хлебными сердечками. По желанию можно посыпать суп зеленым луком или зеленью.

Морковный суп с фрикадельками

ВОСКРЕСНЫЙ ОБЕД

Салат с оливками и сыром

Состав: *по 1 стручку красного, желтого и зеленого сладкого перца, 1 большой огурец, 2 луковицы, 200 г средних помидоров, 2 ст. л. яблочного уксуса, 4 ст. л. оливкового масла, 250 г брынзы, 150 г маслин, соль, молоты черный перец.*

Перец вымыть, разрезать и удалить семена. Огурец очистить от кожуры, разрезать пополам и тоже удалить семена. Все крупно порезать.

Лук очистить и нарезать дольками. Помидоры вымыть, удалить у них плодоножки и разрезать каждый на 8 частей. В отдельную миску налить уксус, оливковое масло, соль, перец и перемешать венчиком.

Все перемешать и полить приготовленным соусом. Оставить салат на 7 минут для того, что бы он пропитался. Оливки вместе с измельченной брынзой добавить в готовый салат и все еще раз перемешать.

Суп-пюре из кабачков

Состав: *4 кабачка цуккини, 2 ст. л. лимонного сока, 1 л куриного бульона (можно заменить 2 кубиками), сливки или сметана по вкусу, 1 ч. л. тмина.*

Вымыть и нарезать кружочками кабачки. Опустить их в кипящий бульон и проварить до мягкости в течение 15 — 20 минут.

Бульон сцедить, кабачки протереть через сито. Развести кабачковое пюре процеженным бульоном до консистенции жидкого пюре.

Приправить суп молотым тмином и лимонным соком. Остудить. Подавать в холодном виде, добавив в суп густые сливки

200 г шампиньонов, 4 ломтика хлеба.

Порей порезать кружочками и потушить в 1 ст. л. масла. Смешать с бульоном. Картофель нарезать кубиками, ввести в бульон.

Отваривать 20 минут, затем растолочь толкушкой. Добавить сметану, сливки, мускат. Посолить, поперчить. Грибы тщательно вымыть. Порезать их небольшими кусочками и поджарить в 1 ст. л. сливочного масла.

Из хлеба вырезать сердечки и подрумянить в масле.

Ввести грибы в бульон и подавать с хлебными сердечками. По желанию можно посыпать суп зеленым луком или зеленью.

Питательно

Морковный суп с фрикадельками

Состав: *300 г мясного фарша, 2 ст. л. растительного масла, 750 г моркови, 2 луковицы, 25 г сливочного масла или маргарина, 0,8 л овощного бульона, 250 мл сливок, полстакана белого сухого вина, 1 ст. л. муки, соль, молотый черный перец, сахар — по вкусу, пучок зелени.*

Из фарша сделать маленькие фрикадельки, обжарить их в растительном масле, выложить на салфетку, чтобы впитался лишний жир.

Морковь и лук очистить, мелко нарезать, обжарить в сливочном масле или маргарине, залить бульоном и варить 5 минут.

Третью часть морковно-луковой массы вынуть из бульона, остальное сварить до готовности, сделать пюре. Сливки и вино смешать, развести этой смесью, влить в суп и варить еще 5 минут. Затем положить фрикадельки,соль, перец, сахар, посыпать измельченной зеленью.

Лакомо

Суп из цыпленка с кольраби

Состав: *2 кольраби, соль, молотый черный перец, 250 г моркови, 1 куриная грудка, 1 л куриного бульона из кубиков, 250 г макарон-ракушек, 1/2 лимона, 100 г замороженного зеленого горошка, по 1/2 пучка укропа и петрушки.*

Овощи вымыть, очистить. Кольраби разрезать на четыре или восемь долек и нарезать кусочками.

Морковь порезать кружочками. Куриную грудку вымыть, мясо отделить от кости и нарезать тонкими ломтиками. В кастрюле с толстым дном довести бульон до кипения.

Добавить кольраби, морковь, макароны и варить около 5 минут.

Лимон вымыть, обдать кипятком, порезать кубиками.

Ввести в бульон замороженный горошек, куриное мясо вместе с ломтиками лимона и варить еще 5 — 7 минут.

Вымыть зелень. Оборвать листочки и веточки и порубить. Приправить готовый суп солью, перцем, зеленью и по желанию любыми пряностями, например шафраном, придающим готовому блюду красивый золотистый оттенок и неповторимый вкус.

4 ст. л. оливкового масла, 250 г брынзы, 150 г маслин, соль, молоты черный перец.

Все перемешать и заправить оливковым соусом. Оставить салат на 7 минут для того, что бы он пропитался. Оливки вместе с измельченной брынзой добавить в готовый салат и все еще раз перемешать.

Суп-пюре из кабачков

Состав:

4 кабачка цуккини, 2 ст. л. лимонного сока, 1 л куриного бульона (можно заменить 2 кубиками), сливки или сметана по вкусу, 1 ч. л. тмина.

Вымыть и нарезать кружочками кабачки. Опустить их в кипящий бульон и проварить до мягкости в течение 15 — 20 минут.

Бульон сцедить, кабачки протереть через сито. Развести кабачковое пюре процеженным бульоном до консистенции жидкого пюре.

Приправить суп молотым тмином и лимонным соком. Остудить. Подавать в холодном виде, добавив в суп густые сливки или сметану по вкусу.

Картофель по-деревенски

Состав:

1 кг картофеля, 1 луковица, 2 цуккини, 150 г сырокопченого окорока, 2 ст. л. оливкового масла, 6 яиц, 150 мл молока, 1 пучок лука-резанца, соль, молотый черный перец.

Картофель вымыть и отварить в мундире. Репчатый лук очистить и нарезать тонкими ломтиками. Окорок нарезать кубиками.

С картофеля слить воду, очистить от кожуры и нарезать ломтиками. В сковороде в растительном масле обжарить картофель на среднем огне в течение 3 — 4 минут. Добавить репчатый лук, окорок и цуккини и жарить еще 5 минут. Посолить и поперчить по вкусу.

Яйца взбить с молоком, солью и молотым черным перцем. Залить полученной смесью содержимое сковороды, накрыть крышкой и тушить на среднем огне около 5 минут. Лук-резанец вымыть, отряхнуть от капель и нарезать кусочками. Готовое блюдо посыпать луком-резанцом и украсить, по желанию, перьями лука. Картофель по-деревенски можно подать на стол прямо в сковороде.

СВАРИМ ВКУСНЫЙ БУЛЬОН

- Как сварить по-настоящему золотистый бульон? Разрежьте неочищенную луковицу пополам, поджарьте без жира и положите в бульон. Только не снимайте шелуху. Именно она придает бульону насыщенный желто-золотистый цвет.
- Хотите приготовить овощной бульон? Слегка поджарьте части моркови, порея и сельдерея, залейте водой и поставьте варить. Остальные овощи, чтобы они не разварились, добавьте в бульон незадолго до его готовности.
- При варке мяса на поверхности бульона поначалу образуется пена: это сворачиваются, образуя хлопья, белки мяса (мясной сок). Пену следует удалять ложкой или шумовкой, чтобы суп не получился мутным.
- Чтобы получился крепкий пикантный бульон, мясо заливают холодной водой. В этом случае поры закрываются медленно, и мясной сок переходит в воду наиболее полно. Для крепкого бульона лучше всего подходит мясо с прослойками сала, например, грудинка или край.

УКРАИНСКАЯ КУХНЯ

СМАЖЕНИНА — очень вкусное блюдо украинской кухни. Приготовьте своим близким это блюдо по нашим рецептам, ведь это прекрасная идея для ужина или семейного обеда.

Смаженина

Состав:
500 г мяса,
6–8 картофелин,
1 морковь,
1 корень сельдерея,
2 ст. л. муки,
2 луковицы,
0,5 стакана сметаны,
лавровый лист,
перец, соль.

Мясо промыть, нарезать на куски, слегка отбить их, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и обжарить до образования румяной корочки. Подготовленное мясо переложить в горшок или кастрюлю, добавить очищенные и нарезанные кружочками или дольками картофель, репчатый лук, морковь, все залить бульоном (или водой), чтобы он едва покрывал продукты, и тушить на слабом огне. За 5–10 минут до готовности добавить сметану, сельдерей, лавровый лист, соль.

Смаженина по-гуцульски

Состав: *1 кг свинины,*
100 г свиного жира,
1 кг картофеля, 3 яйца,
[illegible] г лука репчатого,
[illegible] г томатного соуса,
[illegible] г мясного бульона,
[illegible] зелени петрушки.
[illegible] перец.
Для теста: 300 г муки,
1 яйцо, 100 г воды.

Свинину нарезать кусочками, отбить, посолить, поперчить и поджарить. Картофель очистить, натереть на терке, добавить яйца, соль, хорошо перемешать, сформировать оладьи и поджарить. Лук спассеровать с томатным соусом. В горшочек сложить оладьи из картофеля, сверху — мясо с луком. Залить мясным бульоном и посыпать зеленью петрушки. Горшок залепить тестом, смазать яйцом и поставить в духовку.

Смаженина с печеными баклажанами

Состав:
[illegible]
[illegible]
[illegible] лука,
[illegible]

Телятину нарезать кусочками, обжарить с добавлением мелко нарезанного репчатого лука и одной чайной ложки муки, посолить и посыпать черным молотым перцем. Затем добавить 3 очищенных и на-

АППЕТИТНЫЕ МАКА

Лапша с фасолью

Состав: *2 большие картофелины, соль,*
1 большой пучок базилика,
3 зубчика чеснока, 100 г сыра,
300 г лапши, 400 г стручковой фасоли,
100 мл оливкового масла,
молотый черный перец,
400 г филе грудки индейки.

Картофель нарезать соломкой и варить около 8 минут в кипящей подсоленной воде. Вымыть базилик, оборвать листочки. Чеснок очистить.

40 г сыра натереть на мелкой терке, оставшийся — на крупной. Лапшу добавить к картофелю и варить еще 10 минут. За 3 минуты до окончания варки положить фасоль.

Миксером сделать пюре из базилика, мелко натертого сыра, чеснока, 80 мл оливкового масла. Приправить пюре солью и перцем.

Филе индейки нарезать полосками и обжарить до хрустящей корочки. Подать с лапшой и овощами, посыпав тертым сыром.

Макароны с тефтелями

Состав: *2 луковицы, 1 пучок петрушки,*
4 ст. л. растительного масла,
1 банка консервированных томатов,
соль, молотый черный перец,
400 г свиного фарша,
1 ч. л. сушеной душицы,
400 г макарон-спиралек,
2 ст. л. маслин без косточек.

Лук очистить от шелухи, вымыть, нарезать кубиками и разделить на две части.

Петрушку вымыть, оборвать листики и мелко порубить. Разогреть 2 ст. л. растительного масла и пассеровать часть лука до прозрачности. Добавить рубленую петрушку, томаты вместе с соком и приправить солью и перцем.

Тушить соус на слабом огне без крышки около 10 минут.

Мясной фарш вымесить со второй частью порезанного на кубики лука и душицей. Разделить на 12 шариков и 8 минут обжаривать в оставшемся растительном масле до образования хрустящей корочки.

Макароны отварить в подсоленной воде. Маслины нарезать кружочками. Вместе с мясными тефтелями опустить в соус и выдержать 5 — 10 минут.

Разложить макароны и тефтели по тарелкам и подавать вместе с соусом.

Макароны с овощами

Состав: *500 г брокколи,*
2 стручка красного сладкого перца,
1 пучок петрушки, 40 маслин,
1 зубчик чеснока, соль,
350 г коротких макарон,
2 ст. л. оливкового масла,
125 мл овощного бульона из кубиков,
молотый черный перец.

Брокколи разделить на соцветия и разрезать стебли на кусочки. Сладкий перец очистить и нарезать полосками. Петрушку вымыть и порубить. Маслины разрезать пополам и удалить косточки. Брокколи 5 минут бланшировать в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Макароны отварить, не дав им свариться. На сковороде разогреть растительное масло, обжарить в нем полоски сладкого перца, разладить и добавить чеснок. Влить бульон и 5 минут тушить в нем сладкий перец. Добавить брокколи, маслины и петрушку. Посолить и поперчить. Макароны откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, добавить их к овощам. Приправить специями. Подать на стол, посыпав крупномолотым черным перцем.

лавровый лист, соль.

Смаженина по-гуцульски

Состав: *1 кг свинины, 100 г свиного жира, 1 кг картофеля, 3 яйца, 100 г лука репчатого, 50 г томатного соуса, 500 г мясного бульона, 50 г зелени петрушки, соль, перец.*
Для теста: *300 г муки, 1 яйцо, 100 г воды.*

Свинину нарезать кусочками, отбить, посолить, поперчить и поджарить. Картофель очистить, натереть на терке, добавить яйца, соль, хорошо перемешать, сформировать оладьи и поджарить. Лук спассеровать с томатным соусом. В горшочек сложить оладьи из картофеля, сверху — мясо с луком. Залить мясным бульоном и посыпать зеленью петрушки. Горшок залепить тестом, смазать яйцом и поставить в духовку.

Смаженина с печеными баклажанами

Состав:
700–800 г телятины, 100 г жира, 2 головки репчатого лука, 40 г муки, 5 — 6 помидоров, 3 баклажана средней величины, 1 стакан молока, зелень петрушки, перец, соль — по вкусу.

Телятину нарезать кусочками, обжарить с добавлением мелко нарезанного репчатого лука и одной чайной ложки муки, посолить и посыпать черным молотым перцем. Затем добавить 3 очищенных и натертых на крупной терке помидора. Мясо тушить на слабом огне до мягкости, при необходимости добавлять понемногу горячую воду.

Отдельно нужно испечь баклажаны, очистить их и размять вилкой до получения пюре. Столовую ложку муки обжарить в двух столовых ложках жира, добавить пюре из баклажанов, слегка обжарить. Посолить по вкусу и залить одним стаканом молока. Варить несколько минут, пока не получится умеренной густоты. Выложить на тарелку, посредине положить телятину и украсить с обеих сторон тремя целыми красными помидорами и веточками зелени петрушки.

Смаженина с сельдью

Состав:
400 г мякоти свинины, 2 соленые крупные сельди, 60 г булки, 1 яйцо, 20 г сливочного масла, соль, перец молотый, зелень петрушки или укропа, соус сметанный (см. ниже) — 200 г.

Для фарша вымоченное в воде и измельченное филе сельди соедините с замоченной булкой, яйцом, сливочным маслом, перцем, солью и мелко рубленной зеленью. Полученную массу вымесите.

Свинину обжарьте куском до образования корочки. Если мясо нежирное, добавьте растительное масло. Сделайте надрезы, выложите в них фарш.

Нафаршированный кусок уложите в смазанный жиром сотейник и тушите в духовке до готовности, периодически подливая бульон или воду.

В конце приготовления залейте мясо сметанным соусом и прогрейте. При подаче нарежьте на порции и гарнируйте отварным картофелем.

СОУС СМЕТАННЫЙ

Состав: *500 г сметаны, 50 г пшеничной муки, 500 г бульона или отвара, соль по вкусу, перец белый по вкусу.*

Муку подсушивают без изменения цвета до появления запаха каленого ореха, охлаждают, разводят частью теплого бульона или отвара, хорошо перемешивают, соединяют с оставшимся бульоном и дают закипеть.

Сметану доводят до кипения, соединяют с полученным белым соусом, заправляют солью, перцем и варят 3–5 минут, затем процеживают и вновь доводят до кипения. Соус можно подавать к мясным, рыбным, овощным и грибным блюдам.

Макароны пикантные

Состав: *250 г макаронов (лучше цветных).*

Для соуса: *1–2 ст. л. масла сливочного, 1 небольшая луковица, 125 г салями, 125 г свежих грибов, 1/2 стручка красного острого перца, 4 ст. л. сухого белого вина, 3 ст. л. лимонного сока, 5–6 помидор консервированных (без кожицы), зелень петрушки по вкусу, сыр по вкусу.*

Налейте в большую кастрюлю воду и ложку растительного масла, доведите до кипения, положите макароны и варите в кипящей воде в течение 6–8 минут, пока макароны не будут снаружи мягкими, а внутри жестковатыми. Откиньте на дуршлаг, обдайте теплой водой и снова откиньте на дуршлаг.

Для соуса растопите на сковороде сливочное масло. Поджарьте мелко нарубленный лук в небольшом количестве жира до мягкости. Добавьте кусочки салями, ломтики грибов и стручковый перец. Все обжарьте в небольшом количестве жира в течение нескольких минут, смешайте с вином, лимонным соком и рублеными помидорами. Доведите до кипения, а затем тушите на небольшом огне в течение 5 минут. Положите макаронные изделия обратно в кастрюлю. Добавьте петрушку и измельченный сыр, хорошо встряхните и немедленно подайте к столу.

Состав: *300 г макарон, 750 г 3/4 стакана мясного бульона, 2 моркови, 2 веточки зелени молотый черный перец по вку*

Мясо порежьте небольшим тительным маслом, добавьте чтобы мясо подумянилось. С

Налейте в кастрюлю с мяс травами, связанными вместе чение 20–30 минут. Добавь сок), кружочки моркови, при стрюлю крышкой и потомите рюлю остаток бульона, довед крытой крышкой около 10 ми те из кастрюли травяной пуч

Готовые макароны выложит рубленой зеленью петрушки.

Как правильно сварить макароны

Итальянские повара утверждают, что сварить макароны легко, гораздо труднее сварить их хорошо. Правильно сваренные макароны — залог удачи кулинара. Вот почему итальянцы следуют (и всем советуют) четким правилам, выработанным за века.

Одно из принципиальных правил: строго соблюдать количественное соотношение воды и макаронных изделий — 1 литр на каждые 100 граммов. В противном случае макаронам не хватит пространства, они становятся излишне клейкими и дольше варятся. Вода для варки должна кипеть в емкой, высокой, желательно толстостенной кастрюле. Нельзя варить макаронные изделия в кастрюле, где вода доходит до края. Повара советуют не покидать кухню от начала и до конца варки: надо постоянно перемешивать варящиеся макароны, лучше всего деревянной ложкой. Прежде чем опускать макароны в воду, необходимо посолить ее — 10 — 12 граммов соли на каждый литр. Причем соль сыпать, когда вода начинает закипать, ни в коем случае не добавлять соль в процессе варки. Сколько брать макарон? Как показывает практика, достаточная порция на одного человека с нормальным аппетитом — 100 граммов. Пусть вас не смущает, что до варки такая масса выглядит небольшой, после варки она увеличится в два раза.

Еще одно обязательное правило: макаронные изделия опускать только в бурно кипящую воду, причем в самый центр кастрюли. Где кипение сильнее всего. Естественно, сразу же после этого вода перестанет кипеть, поэтому надо накрыть кастрюлю крышкой, чтобы как можно быстрее восстановить процесс кипения, а затем крышку снять и уменьшить огонь, чтобы вода умеренно кипела. Такой режим кипения сохранить до конца варки, периодически помешивая в кастрюле ложкой.

Если вы решили сварить длинные макароны, ни в коем случае не ломайте их перед этим. Достаточно опустив их в кастрюлю, медленно надавливать на торчащие из воды концы, по мере размягчения они будут уходить под воду. При варке макарон можно следовать указаниям, которые

ВКУ-УСНО!
№ 15 (27) 2004 г.

МАКАРОНЫ

Макароны с овощами

500 г брокколи,
а красного сладкого перца,
петрушки, 40 маслин,
чеснока, соль,
ротких макарон,
ливкового масла,
вощного бульона из кубиков,
черный перец.

ли разделить на соцветия и разре-
ли на кусочки. Сладкий перец очи-
арезать полосками. Петрушку вы-
рубить. Маслины разрезать попо-
лить косточки. Брокколи 5 минут
рвать в подсоленной воде, отки-
уршлаг. Макароны отварить, не
азвариться. На сковороде разо-
тительное масло, обжарить в нем
адкого перца, разладить и доба-
ок. Влить бульон и 5 минут тушить
дкий перец. Добавить брокколи,
и петрушку. Посолить и поперч-
ароны откинуть на дуршлаг, дать
. добавить их к овощам. Припра-
иями. Подать на стол, посыпав
отым черным перцем.

Макароны с пряным соусом

Состав: *500 г макаронов,*
1 ст. л. растительного масла.
Для соуса: *5–6 помидоров консервированных без кожицы,*
1 ст. л. растительного масла,
1 большая луковица, 1 зубчик чеснока,
250 г грибов, 80 г сыра, листья салата,
перец молотый черный по вкусу.

Налейте в большую кастрюлю воду и растительное масло, доведите до кипения, положите макароны и варите в кипящей воде в течение 10–12 минут. Откиньте на дуршлаг, обдайте теплой водой и снова откиньте на дуршлаг. Не дайте макаронам остыть. Для соуса нагрейте растительное масло в большой сковороде, обжарьте в нем кольца лук и измельченный чеснок. Добавьте ломтики грибов. Жарьте еще 5 минут, положите молотый черный перец. Разогрейте все на медленном огне. Добавьте немного воды или красного вина, если испарится вся жидкость. Положите макароны на блюдо. Полейте соусом. Встряхните, чтобы все смешать. Подайте к столу с хлебом. Посыпьте сыром.

СОУСЫ ДЛЯ МАКАРОН

Большинство макарон мало чем отличаются друг от друга по вкусу. Но разнообразить блюда из макарон помогут вам соусы.

Соус из свежих помидоров

Состав: *1 ст. л. растительного масла, 2 большие луковицы,*
1 пучок зелени сельдерея,
2 зубчика чеснока,
5–6 свежих помидоров,
душица, молотый черный перец,
лавровый лист, сахар по вкусу.

Разогрейте в кастрюле растительное масло. На среднем огне обжаривайте мелко порезанный лук и сельдерей, пока лук не станет мягким. Добавьте измельченный чеснок, порезанные кубиками помидоры, зелень душицы, лавровый лист, перец и сахар по вкусу. Доведите до кипения, уменьшите температуру, закройте крышкой и потушите на медленном огне приблизительно в течение 40 минут. Удалите лавровый лист, смешайте соус с горячей лапшой.

Соус сырный (песто)

Состав: *125 г сыра (твердые сорта), 2 зубчика чеснока,*
1/3 стакана орехов (кедровых или грецких),
2 пучка свежих листьев базилика,
1/2 стакана оливкового масла.

Сыр порежьте кубиками, измельчите в кухонном комбайне. Добавьте толченые чеснок, орехи, порезанные листья базилика и продолжайте смешивать, пока все не будет мелко нарублено. Затем медленно влейте растительное масло и продолжайте перемешивать (лучше с помощью комбайна), пока масса не станет густой и однородной. Полейте маслом горячие, сваренные и откинутые на дуршлаг макаронные изделия.

Соус грибной со сливками

Состав: *3 ст. л. сливочного масла,*
200 г свежих грибов,
1 зубчик чеснока,
1,5 стакана сливок,

ХОРОШАЯ ПРИМЕТА — НА СТОЛЕ КОТЛЕТА

Котлеты по-гречески

Состав:

200 г черствого белого хлеба, 1 луковица,
500 г рубленой телятины,
3 яйца,
3 ст. л. рубленой петрушки,
соль, перец,
5 ст. л. сливочного масла,
2 ст. л. растительного масла,
700 г картофеля,
250 г мелких помидоров,
1 пучок салата,
1/2 пучка тимьяна.

Хлеб размочить в воде. Лук нарезать кубиками. Хлеб отжать и вымесить с рубленым яйцом, луком, яйцами и петрушкой. Посолить и поперчить. Слепить маленькие шарики и немного сплюснуть их. Разогреть 1 ст. л. сливочного масла и 1 ст. л. растительного масла. Обжарить котлетки до хрустящей корочки.

Картофель почистить и мелко натереть на терке. Посолить и поперчить. В сковороде разогреть 4 ст. л. сливочного и 1 ст. л. растительного масла. Изжарить в нем небольшие оладьи.

Помидоры разрезать на четвертинки. Оладьи покрыть листьями салата, положить сверху котлетки и закрепить зубочистками. Украсить помидорами и тимьяном.

Котлеты рыбные

Макароны с рубленой говядиной

Состав: *300 г макарон, 750 г говядины, 2 небольшие луковицы, 1 зубчик чеснока, 3/4 стакана мясного бульона, 1 стакан томатного пюре (или томатного сока), 2 моркови, 2 веточки зелени петрушки, 1 лавровый лист, 1 веточка тимьяна, молотый черный перец по вкусу.*

Мясо порежьте небольшими кубиками (по 2 см) и положите в кастрюлю с горячим растительным маслом, добавьте мелко нарезанный лук, измельченный чеснок и обжарьте, чтобы мясо подрумянилось. Слейте из кастрюли лишнее растительное масло.

Налейте в кастрюлю с мясом 1/4 стакана крепкого говяжьего бульона с пряными травами, связанными вместе в маленький пучок, накройте крышкой и потомите в течение 20–30 минут. Добавьте половину оставшегося бульона, томатное пюре (или сок), кружочки моркови, приправьте перцем и морковь и перемешайте. Накройте кастрюлю крышкой и потомите на медленном огне около 20 минут. Затем влейте в кастрюлю остаток бульона, доведите все до кипения, положите макароны и варите под закрытой крышкой около 10 минут. После того как макароны будут почти готовы, удалите из кастрюли травяной пучок.

Готовые макароны выложите на блюдо, сверху положите кусочки говядины и посыпьте рубленой зеленью петрушки.

...ВАРИТЬ МАКАРОНЫ

...петитом — 100 граммов. Пусть ... такая масса выглядит не... ...ичится в два раза.

...равило: макаронные изделия ... воду, причем в самый ... сильнее всего. Естественно, ... кипеть, поэтому на... ...бы как можно быстрее ... затем крышку снять и ...ренно кипела. Такой ре... ..., периодически по...

...ароны, ни в коем ... ...стив их ... воды ... воду. ... которые даются на упаковке. За 2–3 минуты до готовности нужно попробовать макароны «на зуб»: они должны быть мягкими и не иметь мучнистого слоя на месте прикуса. Если это так, надо закрыть кастрюлю крышкой, выключить огонь и спустя 2–3 минуты слить воду, отлив предварительно треть или полстакана «бульона», он может пригодиться для добавки в соус.

Нельзя промывать макароны водой, тем более холодной. Промывка уменьшает содержание витаминов в макаронных изделиях, резко ломает их температурный режим. Одно из основных правил макаронной кухни — подавать блюдо на стол дымящимся. Поэтому промежуток между сливом воды и заправкой соусом должен быть минимальным. Для этого не следует варить макаронные изделия, пока соус не готов. Убедившись, что макароны готовы, можно приступить к приготовлению собственно макаронного блюда: слить воду, откинув макароны в дуршлаг, несколько раз встряхнуть, переложить макароны в кастрюлю или в обязательно подогретое блюдо, добавить 2–3 ложки макаронного «бульона» и заправить заранее приготовленным соусом.

Сыр порежьте кубиками, измельчите в кухонном комбайне. Добавьте толченые чеснок, орехи, порезанные листья базилика и продолжайте смешивать, пока все не будет мелко нарублено. Затем медленно влейте растительное масло и продолжайте перемешивать (лучше с помощью комбайна), пока масса не станет густой и однородной. Полейте маслом горячие, сваренные и откинутые на дуршлаг макаронные изделия.

Соус грибной со сливками

Состав: *3 ст. л. сливочного масла, 200 г свежих грибов, 1 зубчик чеснока, 1,5 стакана сливок, 1 ч. л. тертой лимонной цедры, 3 ст. л. тертого сыра, черный молотый перец, тертый мускатный орех по вкусу.*

Растопите в кастрюле сливочное масло, положите ломтики грибов и на среднем огне обжарьте в течение 30 секунд. Добавьте измельченный чеснок, сливки, лимонную цедру, перец и мускатный орех по вкусу. Все обжарьте при помешивании в течение 1–2 минут. Добавьте тертый сыр и на среднем огне обжарьте еще в течение пары минут.

Соус с грибами

Состав: *5–6 шт. свежих помидоров, 2 большие луковицы, 125 г свежих грибов, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сливочного масла, 1 пучок зелени сельдерея, 2 зубчика чеснока, душицы, молотый черный перец, лавровый лист, сахар по вкусу.*

Грибы разрезать на четыре части и обжарить в небольшом количестве сливочного масла. Разогрейте в кастрюле растительное масло, на среднем огне обжаривайте мелко порезанный лук и сельдерей, пока лук не станет мягким. Добавьте измельченный чеснок, порезанные кубиками помидоры, зелень душицы, лавровый лист, перец и сахар по вкусу. Доведите до кипения, уменьшите температуру, закройте крышкой и потушите на медленном огне приблизительно в течение 40 минут. За 10 минут до окончания тепловой обработки добавьте в соус грибы. Удалите лавровый лист, смешайте соус с горячей лапшой.

Состав:
200 г черствого белого хлеба, 1 луковица, 500 г рубленой телятины, 3 яйца, 3 ст. л. рубленой петрушки, соль, перец, 5 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. растительного масла, 700 г картофеля, 250 г мелких помидоров, 1 пучок салата, 1/2 пучка тимьяна.

Состав:
100 г булки, перец, соль, 100 г растительного масла, 3 ст. л. сливочного масла, 1/2 стакана молока, 5 ст. л. сухарей панировочных, 300 г филе рыбы, 2–3 яйца, зелень.

Состав:
0,5 кг печени, 2–3 морковки, 2 яйца, 1 луковица.

Состав: *1/3 курицы, 1 булочка, 1 луковица, 1/2 стакана молока, 1 яйцо, соль и перец, растительное масло.*

Курицу опалить, выпотрошить, промыть, снять мясо с костей, пропустить через мясорубку, добавить замоченную в молоке булочку и луковицу и еще раз пропустить через мясорубку, положить соль, перец, куриный жир и одно сырое яйцо. Полученную массу хорошо вымесить, можно даже взбить. Фарш разделить на котлетки, можно обвалять в муке, сухарях или сбрызнув с двух сторон водой, обжарить на сковороде в растительном масле.

...биками. Хлеб отжать и вымесить с рубленым яйцом, луком, яйцами и петрушкой. Посолить и поперчить. Слепить маленькие шарики и немного сплюснуть их. Разогреть 1 ст. л. сливочного масла и 1 ст. л. растительного масла. Обжарить котлетки до хрустящей корочки.

Картофель почистить и мелко натереть на терке. Посолить и поперчить. В сковороде разогреть 4 ст. л. сливочного и 1 ст. л. растительного масла. Изжарить в нем небольшие оладьи.

Помидоры разрезать на четвертинки. Оладьи накрыть листьями салата. Положить сверху котлетки и закрепить зубочистками. Украсить помидорами и тимьяном.

Котлеты рыбные

Филе очистить от кожи и костей, нарезать на куски и пропустить через мясорубку вместе с размоченной в молоке булкой. Добавить соль, перец, 1 яйцо и размешать.

Дальше либо просто смочить в яйце, обвалять в сухарях и обжарить, либо не полениться и проделать хитрую операцию: на середину каждой лепешки положить кусочек масла, растертого с мелко нарезанной зеленью, и завернуть каждую рулетиком.

Затем яйцо — сухари — обжарить.

Котлеты из печени

Печень провернуть в мясорубку. Очистить морковку и лук. Лук мелко нарубить и немного обжарить, остудить. Морковку натереть на мелкую терку. Добавляем в фарш яйца, соль, специи. Тщательно перемешиваем. Добавляем лук и морковку. Перемешиваем. Теперь можно жарить котлеты. Фарш лучше класть на сковороду тонким слоем. После того как котлеты обжарены, их можно немного потушить.

Котлеты куриные

ГОРЯЧАЯ ПОРА КОНСЕРВИРОВАНИЯ

Салат из цуккини с помидорами

Состав: *1 кг цуккини, 750 г помидоров, 200 г лука, 5–6 зубчиков чеснока, 3 стручка или 2–3 г порошка горького перца, лавровый лист. по 5–7 г семян кориандра и душистого перца, 3–4 бутона гвоздики, 3 черешка листового сельдерея, растительное масло, соль, сахар.*

Мелкие плоды цуккини длиной до 20 см вымыть и нарезать полосками. Измельченный лук подрумянить на растительном масле. С черешков сельдерея снять кожицу, нарезать на кусочки и вместе с порезанным перцем добавить к луку. Тушить несколько минут, заправить солью, сахаром и черным перцем. Зрелые помидоры опустить в кипящую воду, остудить, снять кожицу, нарезать дольками. Все овощи смешать и уложить слоями в банки, пересыпая измельченным чесноком и приправами. Пастеризовать литровые банки при 95 град. 25 мин.

Салат из помидоров украинский

Состав: *2 кг зеленых или бурых помидоров, 500 г моркови, 500 г лука, 1 кг сладкого перца, 200 г кореньев петрушки, 30 г зелени петрушки, 0,15–0,3 л столового уксуса, 0,5 л растительного масла, 50–100 г соли, по 10 горошин душистого и черного перца, 10 бутонов гвоздики, 7–10 лавровых листьев.*

Мясистые помидоры средней величины разрезать на 4–6 долек. Из перца вырезать семена

Салат из зеленых помидоров с капустой

Состав: *1 кг помидоров, 1 кг белокочанной капусты, 2 крупные луковицы, 2 стручка сладкого перца, 100 г сахара, 30 г соли, 0,25–0,3 л столового уксуса, по 5–7 горошин черного и душистого перца.*

Помидоры нарезать ломтиками, капусту мелко нашинковать, лук измельчить, у перца вырезать семена и нарезать его полосками шириной 2–3 см. Подготовленные овощи смешать, добавить соль. Смесь переложить в эмалированную кастрюлю, сверху положить кружок, гнет и оставить на 8–12 ч. После этого слить выделившийся сок, а овощи заправить пряностями, сахаром и уксусом. Довести до кипения и варить минут 10. Горячую смесь уложить в банки и стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 10–12 мин., литровые — 15–20 мин.

Салат из зеленых помидоров

Состав: *1 кг зеленых помидоров, 1–2 крупные луковицы, 60 г соли, 120–130 г сахара, 250 мл столового уксуса, 3–4 бутона гвоздики, по 2–3 горошины душистого и черного перца, щепотка имбиря, корицы, 10–12 горошин кориандра, 5–7 г порошка горчицы, 1 маленький стручок красного острого перца.*

Салат Донской

Состав: *3 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 700 г лука, 1 стакан растительного масла, 0,3 л столового уксуса, 10 зерен черного перца, 10 лавровых листьев.*

Зеленые или бурые помидоры нарезать пластинками

Салат из свеклы

Заливка: *1 л воды, 90 г соли, 100 г столового уксуса.*

Хорошо вызревшую свеклу средней величины очистить от остатков листьев и корней, вымыть и варить 3–4 ч. Вареную свеклу очистить, нарезать полосками толщиной 10–15 мм и плотно уло-

Салат по-венгерски

Состав: *1 кг помидоров, 2 крупные луковицы, 50–60 г сахара,* 12–15 г соли, 1–2 бутона гвоздики, 3–4 зерна черного перца, щепотка корицы, имбиря, горчи

Салат из помидоров украинский

Состав: *2 кг зеленых или бурых помидоров, 500 г моркови, 500 г лука, 1 кг сладкого перца, 200 г кореньев петрушки, 30 г зелени петрушки, 0,15–0,3 л столового уксуса, 0,5 л растительного масла, 50–100 г соли, по 10 горошин душистого и черного перца, 10 бутонов гвоздики, 7–10 лавровых листьев.*

Мясистые помидоры средней величины разрезать на 4–6 долек. Из перца вырезать семена, нарезать его кусочками размером 1х2 или 2х2 см. Морковь и коренья петрушки очистить и нарезать соломкой или кубиками. Лук очистить и нарезать кольцами толщиной не более 5 мм. Зелень петрушки вымыть и мелко нарезать. Растительное масло довести до кипения, кипятить 5–7 мин. и охладить до 70 град. Банки подогреть, налить в них горячее масло и положить пряности. Подготовленные овощи смешать, добавив по вкусу соль и уксус, и плотно уложить в банки с растительным маслом. Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 50 мин., литровые — 60 мин.

Салат из зеленых помидоров

Состав: *1 кг зеленых помидоров, 1–2 крупные луковицы, 60 г соли, 120–130 г сахара, 250 мл столового уксуса, 3–4 бутона гвоздики, по 2–3 горошины душистого и черного перца, щепотка имбиря, корицы, 10–12 горошин кориандра, 5–7 г порошка горчицы, 1 маленький стручок красного острого перца.*

Зеленые здоровые помидоры опустить на 3–5 мин. в кипящую воду и нарезать тонкими пластинками. Засыпать солью вместе с луком, нарезанным кольцами, и оставить на ночь. После этого отцедить сок. Стакан воды и столового уксуса смешать, довести до кипения, положить пряности и кипятить на слабом огне 15 мин., потом отцедить и вложить помидоры с луком. Кипятить около 10 мин., но не разваривать. Переложить в небольшие банки, добавить горчицу и красный перец, нарезанный полосками. Укупорить и выдержать под одеялом до остывания.

Салат Донской

Состав: *3 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 700 г лука, 1 стакан растительного масла, 0,3 л столового уксуса, 10 зерен черного перца, 10 лавровых листьев.*

Зеленые или бурые помидоры нарезать пластинками толщиной 0,5 см. Сладкий перец очистить от плодоножек и семян и нарезать полосками шириной 1,5–2,5 см. Лук очистить и нарезать кольцами толщиной 0,5 см. Нарезанные овощи пересыпать солью из расчета 20 г на 1 кг смеси и выдержать 30 мин. Затем овощи отделить от сока, заправить уксусом и уложить в банки. В банки предварительно налить по 25 г прожаренного растительного масла и положить 1–2 горошины перца, 1 лавровый лист средней величины. Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 25 мин., литровые — 30 мин.

Салат из перцев болгарский

Состав: *1 кг зеленых помидоров, 900 г сладкого перца, 600 г лука, 75 г зелени сельдерея, 35–40 г соли, 7 г молотого черного перца, 35–50 г сахара, 1 ст. л. уксуса.*

Зеленые помидоры средней величины вымыть и нарезать дольками или пластинками. Красный мясистый перец бланшировать 1–2 мин. в кипящей воде, охладить в холодной воде, вырезать семена и нарезать плоды полосками шириной 5–8 мм. Лук очистить и нарезать кольцами толщиной 3–4 мм. Зелень сельдерея мелко нарезать. Подготовленные овощи смешать, добавив соль, сахар, перец и уксус, и уложить в банки. Стерилизовать в кипящей воде: полулитровые банки — 15 мин., литровые — 25 мин.

Салат из свеклы

Заливка: *1 л воды, 90 г соли, 100 г столового уксуса.*

Хорошо вызревшую свеклу средней величины очистить от остатков листьев и корней, вымыть и варить 3–4 ч. Вареную свеклу очистить, нарезать полосками толщиной 10–15 мм и плотно уложить в банки. Залить холодной заливкой, положить кружок и гнет. Через 10–12 дней, когда закончится ферментация, свекла готова к употреблению. Хранить при температуре 5–10 град.

Салат из перцев по-польски

1-й способ

Состав: *2 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 2 зубка чеснока, 3–4 г семян укропа.*

Заливка: *1 л воды, 30 г соли, 20 г сахара, 50 мл столового уксуса.*

Перец нарезать на 3–5 частей, удалить семена. Твердые, зрелые помидоры вымыть, можно снять кожицу, но не обязательно. Помидоры и перец уложить слоями в банки, пересыпая измельченным чесноком и семенами укропа. Залить горячим маринадом и пастеризовать при 90 град.: полулитровые банки — 15 мин., литровые — 25 мин.

2-й способ

Состав: *1 кг помидоров, 1 кг сладкого перца, 500 г лука.*

Заливка: *1 л томатного сока, 30–40 г соли, 3–5 г черного перца, 20–30 г сахара, 1–2 г кориандра.*

Перец разрезать на 2 части, удалить семена, вымыть, на 3–5 мин. опустить в кипящую подсоленную воду, охладить, снять кожицу, нарезать кусочками. Помидоры вымыть, нарезать тонкими пластинками. Лук очистить и нарезать кольцами. Овощи уложить слоями в банки. Приготовить томатный сок, заправить по вкусу солью, сахаром, пряностями. Горячим соком залить овощи и пастеризовать как при 1-м способе.

Салат по-венгерски

Состав: *1 кг помидоров, 2 крупные луковицы, 50–60 г сахара, 12–15 г соли, 1–2 бутона гвоздики, 3–4 зерна черного перца, щепотка корицы, имбиря, перца, 80 мл столового уксуса.*

Зрелые здоровые помидоры опустить на 3 мин. в кипящую воду, затем в холодную, снять кожицу, нарезать дольками и уваривать при постоянном помешивании. Добавить крупно нарезанный лук (на 2–4 части), через некоторое время добавить приправы. Если хотят получить острый продукт, в конце варки добавляют уксус. Следят, чтобы салат не подгорел. Уварить до половины первоначального объема. Расфасовать в горячем виде, укупорить и выдержать под одеялом до остывания.

Салат из перезрелых огурцов

Состав: *1 кг огурцов, 2–3 зубчика чеснока, кусочек корня хрена, 20 г соли.*

Заливка: *1 л воды, 0,15 л столового уксуса, 50–125 г сахара, 1,5–2 ст. л. горчицы.*

Перезрелые огурцы (семенники) очистить, разрезать вдоль на 8 частей и ложкой удалить семена. Огурцы вымыть, пересыпать солью (20 г соли на 1 кг огурцов), уложить под гнетом в эмалированный тазик и поставить в холодное место на 10–12 ч. Затем огурцы отделить от сока (с помощью дуршлага), разрезать их на 2–4 части и уложить в банки вместе с приправами. Залить горячим маринадом и пастеризовать при 90 град.: литровые банки — 15–20 мин., трехлитровые — 30–35 мин.

Пирог вишневый быстрый

Состав: *250 г сливочного масла или маргарина,*
1,3 стакана сахара,
4 яйца,
1 ч. л. экстракта из миндальных орехов, 2 стакана муки,
2 ч. л. пекарского порошка,
3 стакана вишни без косточек.

Масло растереть с сахаром, добавить по одному яйца и взбивать до тех пор, пока смесь не станет легкой и воздушной, после чего добавить экстракт из миндальных орехов, муку, пекарский порошок и вымесить однородное тесто. Смазать жиром противень (размером 30х20 см) и переложить на него тесто.

Для начинки растереть вишни с небольшим количеством сахара и выложить полученную смесь на тесто. Пирог выпекать при температуре 180 градусов в течение 45 — 50 минут до образования золотистой корочки. Готовый пирог нарезать на кусочки, переложить на сервировочное блюдо, перевернув нижней стороной кверху. При желании можно посыпать сахарной пудрой, полить слегка подслащенными взбитыми сливками. Вкуснее всего этот пирог теплый.

Пирог дрожжевой с вишнями

Состав: *500 г муки,*
1 стакан молока, 20 г дрожжей,
1 ст. л. сливочного масла,
2 яйца, 200 г сахара,
ванилин — по вкусу,
соль — на кончике ножа,
для начинки 750 г вишни.

В подогретом молоке развести дрожжи с 1 ст. ложкой муки и 1 ч. ложкой сахара и поставить в теплое место. Когда дрожжи начнут бродить, влить их в посуду с мукой, добавить растертые с сахаром и ванилином желтки, [illegible] хорошо вымесить, раскатать, положить на смазанный жиром лист, поставить, чтобы те-

Песочный пирог со сливовой начинкой

Состав:
1,5 стакана муки,
200 г сливочного масла,
1/2 стакана сахара, 1яйцо,
Для начинки: *1 кг сладкой сливы,*
10 — 12 г желатина, 1/2 стакана сахара,
2 ст. л крахмала.

Просейте муку, сделайте небольшое углубление в середине горки и положите туда сахар, кусочки охлажденного сливочного масла, яйцо. С помощью двух ножей или комбайна порубите все в мелкую крошку, после чего вымесите довольно эластичное тесто, слепите из него в шар, заверните его в фольгу или вощеную бумагу и поставьте в холодильник примерно на 2 часа.

Нагреть духовку до 180 градусов. Выстелить форму для пирога бумагой или смазать жиром. Выложить в нее тесто, сделав бортик высотой 2,5 см, накрыть тесто слоем бумаги, посыпать бобовыми. Выпекать 20 — 30 минут. Вынуть из духовки, удалить бобовые и бумагу. Дать коржу остыть.

Вымыть сливу, вынуть из нее косточки, нарезать мякоть тонкими ломтиками и разложить на корже наподобие черепицы. Замочить желатин. Приготовить сахарный сироп из 3 ст. ложек воды и сахарного песка. Перемешать с крахмалом и желатином. Залить этой смесью сливу и поставить пирог в холодильник примерно на 3 часа.

ЛЕТО УГОЩАЕТ НАПОСЛЕДОК

Пирог грушевый

Состав: 3 яйца, 200 г муки,
1 ст. л. корицы, 200 мл молока,
2 ст. л. коньяка, 350 г груши,
50 г сливочного масла,
соль, сахарная пудра по вкусу.

Соедините яйца, муку, соль, корицу и 150 мл молока. Размешивайте, пока масса не станет однородной. Оставшееся молоко соедините с коньяком, смешайте с получившейся массой, накройте крышкой и оставьте на 2 часа. Смажьте разъемную форму для выпечки маслом. Тонко нарежьте груши. Вылейте тесто в форму и сверху выложите нарезанные фрукты.

Оставшееся масло также выложите сверху. Выпекайте пирог в хорошо разогретой духовке в течение 15–20 минут, пока тесто не поднимется, затем приверните огонь и держите в духовке еще 35 минут, пока пирог хорошо не подрумянится. Если фрукты начнут подгорать, прикройте пирог фольгой и продолжайте выпекать. Перед подачей на стол посыпьте сахарной пудрой. Подавайте горячим.

Чернично-сливочный пирог

Состав: *300 г муки,*
1 пакетик разрыхлителя,
150 г обезжиренного творога,
100 мл молока,
100 мл растительного масла,
75 г сахарного песка,
1 пакетик ванильного сахара,
1 щепотка соли.
Для заливки: *300 г сметаны,*
3 желтка, 75 г сахарного песка,
1 пакетик ванильного сахара,
1 ст. л. лимонного сока,
1 ч. л. крахмала, 750 г свежей или замороженной черники.

Нагреть духовку до 190 град. Свежие ягоды черники вымыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, замороженные ягоды разморозить. В миску всыпать муку, добавить разрыхлитель, творог, молоко, растительное масло, сахарный песок, ванильный сахар,

ЛЕТО УГОЩАЕТ НАПОСЛЕДОК

с вишнями

Состав: *500 г муки,*
1 стакан молока, 20 г дрожжей,
1 ст. л. сливочного масла,
2 яйца, 200 г сахара,
ванилин — по вкусу,
соль — на кончике ножа,
для начинки 750 г вишни.

В подогретом молоке развести дрожжи с 1 ст. ложкой муки и 1 ч. ложкой сахара и поставить в теплое место. Когда дрожжи начнут бродить, влить их в посуду с мукой, добавить растертые с сахаром и ванилином желтки, жир, хорошо вымесить, раскатать, положить на смазанный жиром лист, поставить, чтобы тесто подошло. Затем смазать белком, положить сверху вишни без косточек и печь в горячей духовке (210 — 240 град.) в течение 30 минут.

Свежий пирог

Слоеное тесто (готовое или приготовленное по любому домашнему рецепту) раскатываем тонким слоем, укладываем на смазанный маслом и присыпанный мукой противень, накалываем вилкой, края приподнимаем. Ставим в духовку на полчаса, насыпав на тесто фасоль, чтобы корж не вспучился при выпечке. Затем фасоль ссыпаем и раскладываем на ее место дольки вымытых и очищенных яблок, груш, свежие ягоды. Поливаем очень густым сахарным сиропом, смешанным с растолченными ягодами (малина, смородина).

Вариант: готовим тесто, как описано выше, в середине красиво раскладываем аккуратные ломтики яблок, так, чтобы один находил на другой. Обильно посыпаем сахарной пудрой и запекаем в духовке, пока не зарумянится.

Пирог с брусникой и яблоками

Состав: *600 г дрожжевого теста,*
4 яблока, 500 г брусники,
по 2 ст. л. яблочного джема и конька,
20 г сливочного масла,
4 ст. л. сахара, 1 ч. л. крахмала,
сок 1 лимона, 1 яйцо.

Яблоки нарезать ломтиками, сбрызнуть соком и перемешать с 1 ст. л. сахара. Бруснику смешать с 3 ст. л. сахара и крахмалом.

Из 3/4 теста раскатать лепешку, выложить в форму и условно разделить на 4 сектора. Выложить начинку. Из оставшегося теста раскатать ленту толщиной 1 см. От нее отрезать 2 куска для переплетов, сделать надрезы с двух сторон и уложить на начинку. От оставшейся ленты отделить 2 кусочка для «елочек». На ленте сделать надрезы с одной стороны и закрепить по краям лепешки. Сделать из теста украшения и уложить на бруснику.

Тесто смазать яйцом. Выпекать 15 минут при 200 град. Вынуть пирог из духовки и смазать яблоки смесью джема и коньяка. Выпекать до образования золотистой корочки. Готовый пирог повторно смазать коньячной смесью.

Пирог из фаршированных яблок

Состав:
8–10 яблок, 1 ст. л. сахара,
3 ст. л. изюма без косточек,
3 ст. л. грецких орехов,
3 яйца (желтки), 2 ст. л. сахара,
1 стакан сливок, 2 ст. л. муки.

Отложить 2 яблока, остальные хорошо вымыть, обсушить, срезать верхушки (верхушку не выбрасывать), ложкой вынуть середину. Отложенные 2 яблока очистить, удалить семенную коробочку, нарезать мелкими кусочками или натереть на крупной терке, смешать с 1 столовой ложкой сахара, изюмом, мелко рубленными орехами. Этой смесью нафаршировать яблоки, накрыть их верхушками и испечь в духовке до полуготовности. Белки отделить от желтков, желтки взбить с 2 ст. ложками сахара, добавить сливки, муку и хорошо размешать. Полуиспеченные яблоки уложить в огнеупорную форму и залить этим тестом, поставить в духовку на небольшой огонь примерно на 5–10 минут для запекания.

лажденного сливочного масла, яйцо. С помощью двух ножей или комбайна порубите все в мелкую крошку, после чего вымесите довольно эластичное тесто, слепите из него в шар, заверните его в фольгу или вощеную бумагу и поставьте в холодильник примерно на 2 часа.

мякоть тонкими ломтиками и разложить на корже наподобие черепицы. Замочить желатин. Приготовить сахарный сироп из 3 ст. ложек воды и сахарного песка. Перемешать с крахмалом и желатином. Залить этой смесью сливу и поставить пирог в холодильник примерно на 3 часа.

1 пакетик разрыхлителя,
150 г обезжиренного творога,
100 мл молока,
100 мл растительного масла,
75 г сахарного песка,
1 пакетик ванильного сахара,
1 щепотка соли.

Для заливки: *300 г сметаны,*
3 желтка, 75 г сахарного песка,
1 пакетик ванильного сахара,
1 ст. л. лимонного сока,
1 ч. л. крахмала, 750 г свежей или замороженной черники.

Нагреть духовку до 190 град. Свежие ягоды черники вымыть, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, замороженные ягоды разморозить. В миску всыпать муку, добавить разрыхлитель, творог, молоко, растительное масло, сахарный песок, ванильный сахар, соль и тщательно вымесить тесто.

Глубокий противень хорошо смазать жиром или застелить бумагой для выпекания. Сверху выложить тесто и слегка раскатать его посыпанной тонким слоем муки скалкой, затем руками равномерно размять по направлению к краям и вылепить небольшой бортик.

Ягоды черники равномерно распределить на тесте. Сметану, желтки, сахарный песок, ванильный сахар, лимонный сок и крахмал выложить в глубокую миску и тщательно взбить с помощью венчика. Полученную заливку распределить на ягодах.

Пирог выпекать в течение 30 минут в духовке на средней полке. Затем вынуть чернично-сливочный пирог из духовки, полностью остудить на решетке, нарезать на кусочки и подать на стол.

ДЕСЕРТ — ЗАВЕРШЕНИЕ ЗАСТОЛЬЯ

Сырный соус для фруктов

Состав:
450 г мягкого плавленого сыра,
8 ст. л. сливок жирностью 20 процентов,
3 ст. л. меда,
1 ч. л. ванильного сахара,
щепотка тертого мускатного ореха,
2 ст. л. лимонного сока,
6 ст. л. рубленого миндаля.

Тщательно все смешать, кроме миндаля. Охладить. Перед подачей выложить в миску, посыпать миндалем. Поставить миску с соусом на поднос с очищенными и нарезанными фруктами: бананами, яблоками, грушами, клубникой и виноградом без косточек.

Творожный десерт с абрикосами

Состав: *200 г творога, 30 г сахара,*
125 мл взбитых сливок, 1 лимон,
1 ч. л. желатина, 300 г абрикосов.

Желатин залить холодной водой. Из абрикосов вынуть косточки, мякоть размять в пюре. Лимон ошпарить горячей водой, стереть с него цедру и выжать сок. Желатин отжать, залить 2 ст. л. воды, нагреть до полного растворения и добавить в творог. Перемешать творог с сахаром, цедрой и соком лимона. В несколько приемов подмешать в творог взбитые сливки. Разложить в бокалы слоями творог и абрикосовое пюре. Подавать охлажденным.

Десерт «Вишенка»

Состав: *100 г вишни,*
250 г нежирного творога,
1 ст. л. сахара, 1 небольшой лимон,
любое сливочное мороженое.

Хорошо промойте вишни и выньте из них косточки. Подавите вишни, если есть миксер — взбейте до образования пюре. Возьмите половину вишневой массы и смешайте ее с творогом, добавив туда сахар и сок выжатого лимона. Оставшуюся часть вишневой массы отварите с сахаром. Положите в тарелку творожную массу, сверху кусочек мороженого и полейте соком из вишни.

Десерт из ягод и творога

Состав: 150 г свежих ягод,
1 ст. л. сахара,

Шербет из ягод

Оригинально

Ягоды в вине

Состав: *250 г клубники,*
125 г малины,
125 г красной смородины,
100 г черной смородины,
цедра 1 лимона,
цедра 1 апельсина,
0,5 л десертного белого вина,
140 г сахарного песка,
1 ч. л. молотой корицы (или 1 палочка),
1 ч. л. бадьяна (или 10 звездочек),
листья свежей мяты.

Порежьте цедру лимона и апельсина тонкими полосками. Подержите в кипятке минуты две, откиньте на сито. Доведите до кипения вино с сахаром, корицей, бадьяном и оставьте на медленном огне на пять минут. Остудите. Вылейте холодный сироп в салатницу, выложите все ягоды, за исключением клубники. Поставьте в холодильник. Прямо перед подачей на стол добавьте клубнику и украсьте десерт листиками мяты. Десерт будет еще ароматней, если вы добавите 125 г лесной земляники.

НА СКОРУЮ РУКУ

Сливочный соус

4 ст. л. лимонного сока смешать с 1/2 ч. л. горчицы, посолить, поперчить. Помешивать до растворения соли. Тонкой струйкой влить, постоянно помешивая, полстака-

выжать сок. Желатин отжать, залить 2 ст. л. воды, нагреть до полного растворения и добавить в творог. Перемешать творог с сахаром, цедрой и соком лимона. В несколько приемов подмешать в творог взбитые сливки. Разложить в бокалы слоями творог и абрикосовое пюре. Подавать охлажденным.

Десерт из ягод и творога

Состав: *250 г свежих ягод,*
6 ст. ложек сахара,
250 г творога,
1/2 ч. л. корицы,
ванилин,
1 стакан густых сливок.

Часть ягод оставьте для украшения, остальные положите в кипящий сироп из сахара и нескольких ложек воды, проварите в течение 5 минут и охладите.

Творог разотрите с сахаром и корицей, сливки взбейте в миксере, добавляя ванилин, и подмешайте к творожной массе.

В высокие стаканы положите сначала слой ягод, потом слой творожной массы, опять ягоды и снова творог. Оформите оставшимися сливками и ягодами.

«Снежки» в сиропе

Состав: *8 яичных белков,*
50 г сахара,
0,2 г лимонной кислоты,
40 г ягодного сиропа,
ванильный сахар по вкусу.

Хорошо охлажденные белки взбейте, добавляя сахар в 3 приема, в конце введите ванильный сахар, лимонную кислоту и хорошо перемешайте.

Белковую массу чайной ложкой опускайте в кипящую воду так, чтобы «снежки» не слипались. Варите 3–5 минут.

Готовые «снежки» осторожно выньте из воды шумовкой и положите на сито.

Когда вода стечет, положите «снежки» на блюдо и полейте сиропом.

Шербет из ягод

Состав: 400 г замороженных ягод, 100 г свежих ягод,
4 ст. л. вишневого ликера, 3 ст. л. сахара,
1 стакан сухого вина (можно заменить фруктовым соком).

Вино или сок взбить с сахаром. Не выключая миксер, понемногу добавить все замороженные ягоды. Влить вишневый ликер, перемешать и разложить полученную массу в формочки для льда. Поставить на 30 — 40 минут в морозильную камеру. Подавать в вазочках, украсив свежими ягодами.

Хорошо промойте вишни и выньте из них косточки. Подавите вишни, если есть миксер — взбейте до образования пюре. Возьмите половину вишневой массы и смешайте ее с творогом, добавив туда сахар и сок выжатого лимона. Оставшуюся часть вишневой массы отварите с сахаром. Положите в тарелку творожную массу, сверху кусочек мороженого и полейте соком из вишни.

НА СКОРУЮ РУКУ

Сливочный соус

4 ст. л. лимонного сока смешать с 1/2 ч. л. горчицы, посолить, поперчить. Помешивать до растворения соли. Тонкой струйкой влить, постоянно помешивая, полстакана сливок.

Пикантный майонез

Обычный майонез станет намного выразительнее, если в него добавить: мелко нарезанные корнишоны или каперсы, немного кетчупа или тертого хрена, измельченную зелень, протертое через сито филе анчоусов.

Быстрый соус

В сковороду после жарки мяса влить немного вина или сливок, приправить, вскипятить.

Закуска из крабовых палочек

Палочки обвалять в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в сухарях. Обжарить в растительном масле до золотистого цвета, выложить на блюдо, посыпать тертым сыром.

Фаршированные кабачки

Мясной фарш с луком смешать с отваренным до полуготовности рисом, приправить. Кабачок нарезать толстыми кружочками. На каждый кружочек положить горкой полученную массу. Положить на противень, смазать взбитым яйцом, смешанным с тертым сыром, посыпать зеленью. Запекать 20 минут в духовке.

Оладьи с лососем

Приготовить картофельное пюре, перемешать с консервированным лососем, добавить яйцо, рубленый укроп, посолить, поперчить, полить лимонным соком. Обвалять в панировочных сухарях и обжарить с обеих сторон в оливковом масле. Подавать со сметаной или майонезом.

Сырно-помидорная запеканка

Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, мякоть нарезать кубиками, посолить, поперчить, смешать с панировочными сухарями. Выложить в смазанную жиром форму, засыпать тертым сыром и запечь в горячей духовке до золотистого цвета.

Салат оригинальный

В равных пропорциях берем зеленый горошек, чернослив, нежирную свинину, соленые огурчики. Все режем соломкой, заливаем майонезом. Вкус этого салата удивит любого гурмана!

Газета «Вку-усно!»
Издатель: ООО «Издательство «Покровка, 7»
Директор и гл. редактор издательства Сергей АВДЕЕВ
Арт-директор издательства Николай КОЗЛОВ
Адрес редакции: 603005, г. Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 7
Телефон (8312) 19-76-57 Факс (8312) 33-44-56
E-mail: rost@rekvest.nnov.ru, pokrovka7@sinn.ru

Редактор Алла ЯКОВЛЕВА
Выпускающий редактор Л. КУКУШКИНА. Дизайн Н. КОЗЛОВ
Корректор Г. ПЯК
Эксклюзивный распространитель ООО «Покровка,7 Медиаком»
Директор Наум Ильич ШЛЯК, 19-76-60
Дни выхода — первая и четвертая пятница каждого месяца
Общий тираж 56 000 экз. В розницу цена свободная

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Учредитель: С. Авдеев
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15059 от 15 апреля 2003 года
Печать офсетная. Отпечатано в ЗАО «Офсетная газетная фабрика «Нижний Новгород» Адрес: ул. Литвинова, 74. Заказ № 8009
Подписание в печать по графику 13.08.2004 г. в 17.00
Подписано в печать фактически 13.08.2004 г. в 17.00

Российская подписка
Подписной индекс: 10096

ВКУ-УСНО

№ 21 (33)
2004 г.

Энциклопедия рецептов вкусных блюд

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

МЕНЮ номера:

САЛАТЫ
«на работе»
2 стр.

Все в одном ГОРШКЕ
3 стр.

РЫБА ЖАРЕНАЯ

«На работе»
2 стр.

Все в одном
ТОРШКЕ
3 стр.

Прямо
ИЗ ДУХОВКИ
4 стр.

НА ГРЕБНЕ
МИКРОВОЛНЫ
5 стр.

Домашний
ВИНОДЕЛ
6 стр.

Крепкая
КОРОЧКА
7 стр.

РЫБА ЖАРЕНАЯ

4 — 5 стр.

ВКУ-УСНО!
№ 21 (33) 2004 г.

САЛАТЫ «НА РАБОТЕ»

Маринованные шампиньоны, кукуруза, крабовые палочки или мясо, яйца, лук. Все режется и заправляется майонезом.

Нарежьте тоненькой соломкой длиной 2–3 см яйца, луковицу, огурец (можно малосольный, почистить от кожицы), крабовые палочки. Заправить чем пожелаете.

Тонко нарезать белокочанную капусту, накрошить туда крабовых палочек, консервированную кукурузу, вареные яйца, заправить майонезом или сметаной с добавлением горчицы.

Смешать упаковку крабовых палочек, 6 — 7 яиц, полбанки кукурузы, несколько столовых ложек отваренного риса, немного репчатого лука, и все заправить майонезом.

Пачку крабовых палочек нарезать поперек и обжарить на сливочном масле. Обжарить грибы и луковицу (кубиками). Все остудить, перемешать, заправить майонезом.

1 банка горбуши, 5 картофелин, 2 яйца, 3 — 4 маринованных огурца (можно свежих), 1 небольшая луковица, майонез. Все порезать на кусочки, перемешать, посолить и заправить майонезом. Можно добавить зеленый горошек и зелень.

ИЗЛЮБЛЕННЫЕ КУСОЧКИ

Бутерброды, наверное, самая излюбленная закуска. Без них мы не обходимся ни в будни, ни в праздники. И если к вам внезапно нагрянули гости, вы без труда сможете накрыть стол буквально за полчаса, воспользовавшись нашими рецептами.

Треугольнички с мясным салатом

Состав: *4 ломтика хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. творога, 1 ч. л. красного молотого перца, соли и белого молотого перца — на кончике ножа, 200 г мясного салата, 1 помидор, 8 маслин, 1/2 пучка укропа.*

С ломтиков хлеба срезать корки и каждый кусочек разрезать по диагонали на 2 треугольника. Взбить сливочное масло и смешать его с творогом, молотым красным и белым перцем и солью, наполнить кремом кулинарный шприц с маленькой звездчатой насадкой и украсить края треугольника. В середину треугольника положить мясной салат. Помидор вымыть, обсушить и порезать на 8 частей. На каждую кучку мясного салата положить

Бутерброд с помидорами

Состав: *белый хлеб, помидоры, чеснок, сливочное масло, майонез, приправа.*

Нарезать хлеб (обычный кусочек хлеба разрезается на две половинки), затем обжарить его на сковородке (на сливочном масле) до золотистой корочки (можно обжарить с одной стороны или с двух сторон — по желанию). Затем натереть корочку чесноком. Потом на натертую сторону кладется пол чайной ложки майонеза, круглая (или полумесяцем) долька помидора. Можно украсить бутерброд зеленью и посыпать приправой (приправа по желанию, например, черный перец, укроп или просто соль).

Закусочный бутерброд

Состав: *2 — 3 куска ржаного хлеба, порезанного на квадратики (275 г), масло, веточки укропа, селедка в укропном маринаде (или в масле), 1 красная луковица, порезанная тонкими колечками.*

Намазать хлеб маслом, порезать селедку на кусочки, подходящие по размеру к хлебу, уложить их сверху. Сверху украсить колечком лука и веточкой укропа.

Сандвич по-американски

Состав: *2 ломтика хлеба сорта «Рижский», 50 г плавленого сыра, 6 небольших ломтиков копченого лосося, 1 небольшая красная луковица.*

Ломтики хлеба намазать сыром, каждый ломтик лосося сложить пополам и по 3 таких ломтика положить на каждый кусок хлеба. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами и положить эти колечки сверху на лосось.

Бутерброд «Орлиный глаз»

Состав: *ломтик белого хлеба, 1/2 вареного яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. пикантного соуса, 1 помидор, 0,5 ч. л. молотого белого перца, 2 кильки, 0,5 ч. л. черной икры.*

Яичный желток растереть, смешать с пикантным соусом и наполнить этой смесью половинку белка. Нарезать ломтиками помидор, положить их на хлеб, намазанный маслом. Поперчить, сверху положить кильки. Яйцо с начинкой украсить черной икрой и поместить в центр

Заправить чем пожелаете.

Тонко нарезать белокочанную капусту, накрошить туда крабовых палочек, консервированную кукурузу, вареные яйца, заправить майонезом или сметаной с добавлением горчицы.

Смешать упаковку крабовых палочек, 6 — 7 яиц, полбанки кукурузы, несколько столовых ложек отваренного риса, немного репчатого лука, и все заправить майонезом.

Пачку крабовых палочек нарезать поперек и обжарить на сливочном масле. Обжарить грибы и луковицу (кубиками). Все остудить, перемешать, заправить майонезом.

1 банка горбуши, 5 картофелин, 2 яйца, 3 — 4 маринованных огурца (можно свежих), 1 небольшая луковица, майонез. Все порезать на кусочки, перемешать, посолить и заправить майонезом. Можно добавить зеленый горошек и зелень.

Оригинально

Крабовая «колбаска»

Крабовые палочки разморозить и развернуть. Положить их на бумажную салфетку и дать лишней воде впитаться. Бумагу удалить. Взять желтки отварных яиц; размять, добавить немного майонеза, соли и сливочного масла, все компоненты взбить до получения однородной массы. Для цвета можно добавить нарезанную зелень, для вкуса можно добавить плавленый или копченый сыр. Массу размазать тонким слоем на крабовые палочки, свернуть в рулет и положить в холодильник. Через час можно вытащить из холодильника и порезать эту «колбаску» на колечки толщиной 1, 5 — 2 см или пополам.

ЗАВТРАК В ПОСТЕЛЬ

для СТРЕЛЬЦОВ

Фасоль по-фракийски

Состав: *400 — 500 г фасоли, 6 — 7 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. томата-пюре, 3 — 4 средние луковицы, 1 — 2 ст. л. горячей воды, соль, перец, зелень, петрушка по вкусу.*

Фасоль замочите в холодной воде на несколько часов (можно добавить щепотку питьевой соды), воду слить. Отварите в небольшом количестве воды, посолите незадолго до того, как снять с огня. Лук нарежьте полукольцами, обжарьте в растительном масле до золотистого цвета, добавьте томат-пюре, рубленую зелень петрушки и разбавьте 1 — 2 ложками горячей воды.

Как только смесь закипит, снимите с огня, залейте этим соусом фасоль, добавьте перец. Фасоль можно есть как в горячем, так и в холодном виде.

Фаршированные огурцы

Состав: *4 соленых огурца, 200 г филе рыбы, 1 небольшая луковица, 2 — 3 дольки чеснока, 1 ст. л. растительного масла, лавровый лист, 1 ст. л. томатной пасты, перец, зелень петрушки и соль по вкусу.*

Дважды пропустите через мясорубку вареное филе рыбы, добавьте соль, перец, растительное масло и все перемешайте. Соленые огурцы, разрежьте вдоль пополам, удалите семена, наполните рыбным фаршем, половинки сложите, придав им вид целого огурца, и приготовьте соус. Нашинкуйте мелко лук, поджарьте его на растительном масле, добавьте томатную пасту и, помешивая, хорошо прогрейте. После этого в сковороду положите мелко нарезанный чеснок, лавровый лист, перец, влейте полстакана воды и прокипятите 5 — 10 минут. Затем снимите с огня и остудите.

Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

Треугольнички с мясным салатом

Состав: *4 ломтика хлеба, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ст. л. творога, 1 ч. л. красного молотого перца, соли и белого молотого перца — на кончике ножа, 200 г мясного салата, 1 помидор, 8 маслин, 1/2 пучка укропа.*

С ломтиков хлеба срезать корки и каждый кусочек разрезать по диагонали на 2 треугольника. Взбить сливочное масло и смешать его с творогом, молотым красным и белым перцем и солью, наполнить кремом кулинарный шприц с маленькой звездчатой насадкой и украсить края треугольника. В середину треугольника положить мясной салат. Помидор вымыть, обсушить и порезать на 8 частей. На каждую кучку мясного салата положить помидор, несколько ломтиков маслин и укроп.

Бутерброд аппетитный

Состав: *0,5 банки консервов «Сардина в масле», 8 кусочков хлеба пшеничного, свежие помидоры, 3 ст. л. сливочного масла, огурцы, редис, сладкий перец, 8 кусочков маринованных огурцов, лимон, веточки свежей зелени петрушки, укропа, листочки свежего салата.*

Соединяют размягченное сливочное масло с маслом из консервов в соотношении 4:1, добавив несколько капель сока лимона. Кусочки пшеничного хлеба различной формы (ромбы, квадраты, кружочки) намазывают полученной масляной смесью, сверху укладывают кусочки сардин, украшают салатом, петрушкой, укропом, ломтиками помидора, огурца, сладкого перца, редиса.

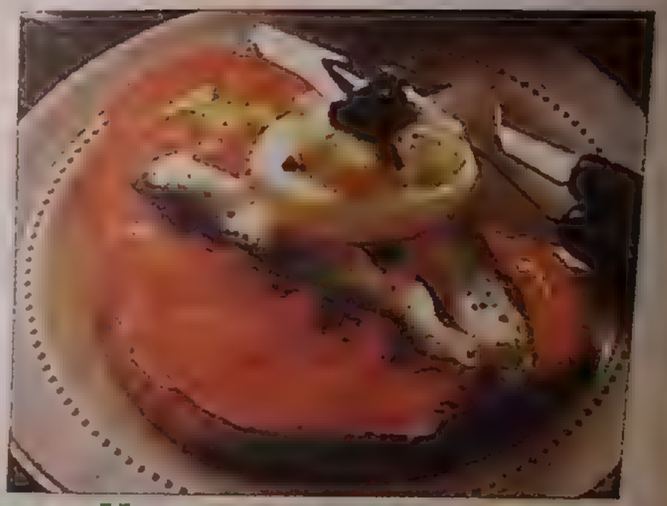
50 г плавленого сыра,
6 небольших ломтиков копченого лосося,
1 небольшая красная луковица.

Ломтики хлеба намазать сыром, каждый ломтик лосося сложить пополам и по 3 таких ломтика положить на каждый кусок хлеба. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами и положить эти колечки сверху на лосось.

Бутерброд «Орлиный глаз»

Состав: *ломтик белого хлеба, 1/2 вареного яйца, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. пикантного соуса, 1 помидор, 0,5 ч. л. молотого белого перца, 2 кильки, 0,5 ч. л. черной икры.*

Яичный желток растереть, смешать с пикантным соусом и наполнить этой смесью половинку белка. Нарезать ломтиками помидор, положить их на хлеб, намазанный маслом. Поперчить, сверху положить кильки. Яйцо с начинкой украсить черной икрой и поместить в центр.



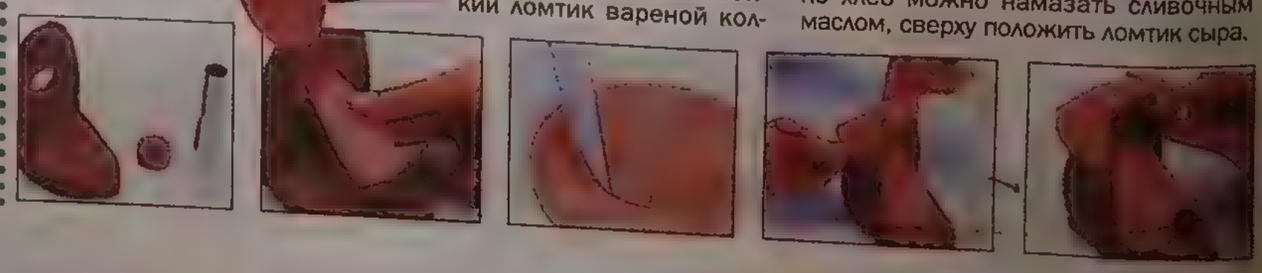
ВЕСЕЛЫЙ БУТЕРБРОД

Пёс

Состав: *уголок хлеба, соленая соломка, 2 больших тонких ломтика вареной колбасы, 3 ломтика колбасы меньшего диаметра, 2 маслины без косточек, веточка укропа, полоска красного сладкого перца, 2 ягоды (клюквы или смородины).*

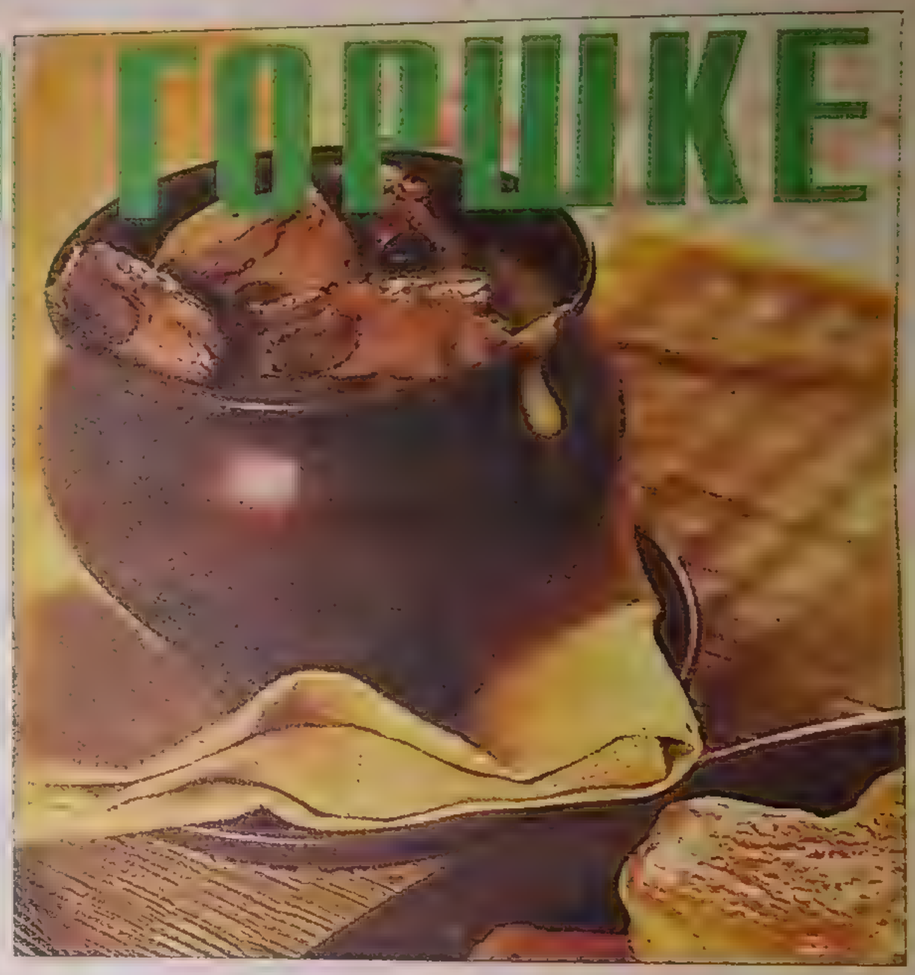
В уголке хлеба выемкой сделайте отверстие. Сложите большой тонкий ломтик вареной колбасы конусом. Вставьте конус колбасы узким концом в отверстие в хлебе. Вырежьте «ушки» из тонкого ломтика вареной колбасы, как показано на фото. Уложите «ушки» на уголок хлеба. Подложите под широкую часть конуса три кусочка вареной колбасы небольшого диаметра и вставьте соленую соломку для укрепления «носа» и «глаз». Одну маслину нарежьте поперек тонкими кольцами.

Наденьте на соломку для «носа» целую маслину, на соломку для «глаз» наденьте кольцо маслины и нанижите ягоду-«зрачок». Сделайте усы и реснички из укропа, вырежьте из красного сладкого перца «язык». Предварительно хлеб можно намазать сливочным маслом, сверху положить ломтик сыра.



ВКУ-УСНО!
№ 21 (33) 2004 г.

ВСЕ В ОДНОМ ГОРШКЕ



Представьте себе обычный ноябрьский вечер: дождь вперемешку с мокрым снегом, промозглая ледяная сырость, кажется, пробралась уже под кожу. Но вот вы, наконец, переступаете долгожданный порог дома, чихая, кашляя и отряхивая намокшее пальто... Что может быть лучше для голодного, озябшего, уставшего человека, чем тарелочка супа — горячего, наваристого, ароматного?

Хотя суп для большинства хозяек — блюдо вполне обыденное, приготовить его не так просто, как кажется. Зачастую именно по умению приготовить суп или борщ судят об уровне кулинарного мастерства. И это при том, что суп чаще всего не требует особых затрат — создать шедевр можно из вполне стандартного набора продуктов. Тем более что разновидностей этого блюда существует великое множество: прозрачные супы, супы-пюре, бульоны, холодники...

Густой суп в горшочке

Состав: *1,5 л бульона, 100 — 150 г вареного мяса, 50 г мясных копченостей (например, копченая колбаса, охотничьи колбаски, ветчина), 2 луковицы, 1 — 2 морковки, 250 г капусты, 3 — 4 картофелины, 2 ст. л. томатного соуса, 5 — 10 шт. свежих шампиньонов (или лучше маринованных), соль, перец, 3 лавровых листка, зелень.*

Из говядины (лучше огузка) сварить бульон, процедить. 100 — 150 г мяса порезать маленькими кусочками. В сковороде растопить сливочное масло и обжаривать, докладывая через 2 — 4 минуты мелко нарезанные лук, копчености, шампиньоны, морковь (натертую на крупной терке), капусту. Положить томатный соус и обжаривать еще 2 — 3 мин. Картофель потереть на крупной терке. В глиняный горшок (или в порционные горшочки) выложить обжарку из сковороды, положить вареное мясо и натертый картофель. Залить бульоном так, чтобы жидкость была на 1,5 — 2 пальца выше уровня овощей.

Слегка посолить и поперчить. Положить лавровые листья. Закрыть крышкой. Поставить в холодную духовку. Температуру выставить на 180 град. и томить 1,5 часа. Подавать с мелко порезанной зеленью и сметаной.

Гороховый суп с копченым окороком

Состав: *2 стакана сушеного гороха (лучше зеленого), 2 моркови, 300 г копченого окорока или ветчины, 1 крупная луковица, 2 ст. л. томатной пасты, соль, перец, растительное масло.*

Горох залить холодной водой и поставить на огонь. С окорока срезать шкурку и жир. Когда вода с горохом закипит, положить в кастрюлю шкурку и варить, пока горох не станет мягким. Затем шкурку вынуть. Морковь натереть на крупной терке, окорок нарезать соломкой, лук — кубиками. Обжарить морковь на растительном масле до полуготовности, затем добавить окорок, лук и томатную пасту и тушить до готовности. Получившуюся заправку добавить в суп. Варить еще минуту, затем дать супу настояться под крышкой. Подавать со сметаной и укропом.

Суп с брюссельской капустой и сливками

Суп-пюре по-французски

Состав: *4 средние картофелины, 1 корень сельдерея, 2 средние моркови, 1,5 литра куриного бульона, 200 г ветчины, 125 г сливочного масла, 1/2 стакана муки, соль, зелень сельдерея.*

Отварить картофель и сельдерей. По отдельности приготовить из сваренных овощей пюре (в кухонном комбайне или протерев через сито). Морковь нарезать тонкой соломкой и бланшировать до мягкости. Ветчину слегка обжарить.

В небольшой кастрюле растопить сливочное масло и тушить в нем муку в течение 2 минут, затем добавить бульон, посолить, поперчить, хорошо перемешать и кипятить на медленном огне, пока не загустеет (примерно полчаса). Затем добавить пюре из картофеля и сельдерея и кипятить еще 10 минут.

Разлить по тарелкам и посыпать морковью и ветчиной, ук-

Луковый суп с тостами

Состав: *600 г репчатого лука, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. сушеного базилика или другой пряной зелени, 1 зубчик чеснока, 20 мл красного портвейна, 1 л овощного бульона (можно из кубиков), 1 лавровый лист, 250 мл белого вина, 80 г твердого сыра, молотый черный перец, соль, несколько веточек петрушки, белый хлеб для тостов.*

Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Чеснок измельчить чесночницей. Лук залить овощным бульоном, добавить портвейн, базилик, лавровый лист и чеснок. Варить 10 минут, не закрывая крышкой. Затем добавить вино и варить еще 5 минут. Посолить, поперчить и поставить настаиваться в теплое место. Сыр натереть на терке. Хлеб нарезать квадратиками или кружочками. Посыпать сыром и запекать в духовке 3 — 4 минуты. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить по гренке и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Борщ с грибами и черносливом

Состав: *400 г свеклы, 300 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 0,5 стакана томатной пасты, 30 г сушеных грибов, 60 г чернослива, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. пшеничной муки, 2 л воды, соль, душистый перец.*

Грибы отварить в нескольких стаканах воды, отвар

так, чтобы жидкость была на 1,5 — 2 пальца выше уровня овощей.

Слегка посолить и поперчить. Положить лавровые листья. Закрыть крышкой. Поставить в холодную духовку. Температуру выставить на 180 град. и томить 1,5 часа. Подавать с мелко порезанной зеленью и сметаной.

Гороховый суп с копченым окороком

Состав: *2 стакана сушеного гороха (лучше зеленого), 2 моркови, 300 г копченого окорока или ветчины, 1 крупная луковица, 1 ст. л. томатной пасты, соль, перец, растительное масло.*

Горох залить холодной водой и поставить на огонь. С окорока срезать шкурку и жир. Когда вода с горохом закипит, положить в кастрюлю шкурку и варить, пока горох не станет мягким. Затем шкурку вынуть. Морковь натереть на крупной терке, окорок нарезать соломкой, лук — кубиками. Обжарить морковь на растительном масле до полуготовности, затем добавить окорок, лук и томатную пасту и тушить до готовности. Получившуюся заправку добавить в суп. Варить еще минуту, затем дать супу настояться под крышкой. Подавать со сметаной и укропом.

Суп с брюссельской капустой и сливками

Состав: *500 г брюссельской капусты, 200 г моркови, 30 г муки, 2 л говяжьего бульона (можно из кубиков), 150 г ветчины, 100 мл жирных сливок, 2 яичных желтка, мускатный орех, несколько веточек петрушки, соль, перец.*

Капусту очистить и каждый кочанчик разрезать на четыре части. Морковь почистить и нарезать кружочками. Овощи потушить в сливочном масле или маргарине до полуготовности, затем всыпать муку, перемешать и продолжать тушить. Интенсивно помешивая, влить бульон и дать закипеть. Приправить солью, перцем и мускатным орехом. Затем прикрыть крышкой и тушить еще 10 минут на слабом огне. Снять с плиты. Ветчину нарезать кубиками. Сливки и яичные желтки слегка взбить и добавить в суп. Суп еще раз подогреть, не доводя до кипения. Добавить ветчину и дать немного постоять. Перед подачей украсить зеленью.

пюре (в кухонном комбайне или протерев через сито). Морковь нарезать тонкой соломкой и бланшировать до мягкости. Ветчину слегка обжарить.

В небольшой кастрюле растопить сливочное масло и тушить в нем муку в течение 2 минут, затем добавить бульон, посолить, поперчить, хорошо перемешать и кипятить на медленном огне, пока не загустеет (примерно полчаса). Затем добавить пюре из картофеля и сельдерея и кипятить еще 10 минут.

Разлить по тарелкам и посыпать морковью и ветчиной, украсить зеленью сельдерея.

Суп-пюре молочный

Состав: *1 средняя луковица, 2 крупные моркови, 1 картофелина, 1,5 стакана воды, 1,5 стакана молока, 4 ст. л. сливочного масла, 1 зубчик чеснока, 1 яичный желток, 1 стакан 10%-х сливок, 2 ч. л. соли, щепотка душистого перца, 1 ст. л. мелко нарезанной зелени петрушки.*

Лук, морковь и картофель нарезать тонкими ломтиками, чеснок измельчить.

Сливочное масло растопить в кастрюле и потушить в нем овощи на медленном огне примерно 10 минут, изредка помешивая. Затем добавить молоко, воду, соль и перец. Закрыть кастрюлю и варить на слабом огне еще 25 минут. Достать сварившиеся овощи, протереть и вновь смешать с отваром.

Сливки взбить вместе с яичным желтком, добавить в них немного горячего супа, постоянно помешивая, чтобы желток не свернулся. Полученную массу влить в кастрюлю с супом, посолить по вкусу, подогреть, не доводя до кипения.

Перед подачей посыпать зеленью петрушки.

1 л овощного бульона (можно из кубиков), 1 лавровый лист, 250 мл белого вина, 80 г твердого сыра, молотый черный перец, соль, несколько веточек петрушки, белый хлеб для тостов.

Репчатый лук нарезать полукольцами и обжарить в растительном масле до золотистого цвета. Чеснок измельчить чесночницей. Лук залить овощным бульоном, добавить портвейн, базилик, лавровый лист и чеснок. Варить 10 минут, не закрывая крышкой. Затем добавить вино и варить еще 5 минут. Посолить, поперчить и поставить настаиваться в теплое место. Сыр натереть на терке. Хлеб нарезать квадратиками или кружочками. Посыпать сыром и запекать в духовке 3 — 4 минуты. Суп разлить по тарелкам, в каждую положить по гренке и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Борщ с грибами и черносливом

Состав: *400 г свеклы, 300 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 0,5 стакана томатной пасты, 30 г сушеных грибов, 60 г чернослива, 2 ст. л. сливочного масла, 1 ч. л. пшеничной муки, 2 л воды, соль, душистый перец.*

Грибы отварить в нескольких стаканах воды, отвар слить в отдельную кастрюлю, грибы нарезать соломкой. Очищенную и нарезанную соломкой свеклу потушить с одной столовой ложкой томатной пасты и жиром в одном стакане грибного бульона. Лук, морковь и корень петрушки нарезать соломкой и спассеровать с мукой и оставшимся томатом-пастой. Капусту нашинковать, картофель нарезать дольками. Довести грибной бульон до кипения и положить в него капусту. Когда бульон вновь закипит, добавить картофель и варить еще 10 — 15 минут. За это время отварить в подслащенной воде чернослив. В кастрюлю с капустой и картошкой добавить свеклу, пассерованные овощи, грибы и чернослив вместе с отваром. Борщ посолить, поперчить и варить еще 7 — 10 минут. Дать настояться в течение 15 минут. Подавать со сметаной и зеленью петрушки.

Овощной суп

Состав: *200 г фарша, 3 болгарских перца (разных цветов), 1 луковица, томатная паста (маленькая консервная банка), полстакана красного вина, стакан воды, 1 банка кукурузы.*

В большой кастрюле нагреть растительное рафинированное масло (1 ст. л.), обжарить в нем фарш. Добавить перец, соль, порезанную дольку чеснока. Порезать луковицу (на крупные кубики), добавить к фаршу. Туда же — порезанную кубиками паприку. Слить жидкость из кукурузы, промыть ее в сите под проточной водой, чуть обсушить. Добавить в кастрюлю, накрыть крышкой и дать потомиться. Затем добавить красное вино. Переключить плиту на самый маленький огонь и размешать туда томатную пасту. Снова накрыть крышкой, оставить минут на 15. Овощи не должны развариваться! Добавить воду (можно развести в нее немного крахмала для густоты) и дать закипеть. Потом можно добавить в тарелки отдельно сваренный рис.

Суп с копченой свининой

Состав: *чуть меньше 1 кг копченой свинины без костей, 2 лука-порея, 500 г шампиньонов, 1 луковица, полстакана сливок, 1 л бульона (куриного или овощного), 2 консервные банки крупной стручковой фасоли (если свежей, надо обрезать кончики и отварить), пучок петрушки.*

Порезать мясо на кубики, обжарить в масле. Потом вынуть его из масла на тарелку, в масло добавить порезанный кубиками лук и колечками — порей. Потом добавить туда сливки и бульон. Оставить все тихонько вариться на маленьком огне минут 10. В это время почистить и порезать шампиньоны, слить фасоль. Добавить в кастрюлю вместе с солью, перцем и одной чайной ложечкой горчицы. Следующая закладка — порезанные шампиньоны, петрушка и мясо; еще через пару минут — слитая фасоль. Дать быстро закипеть (огонь увеличить), добавить немного загустителя для соуса, как следует перемешать.

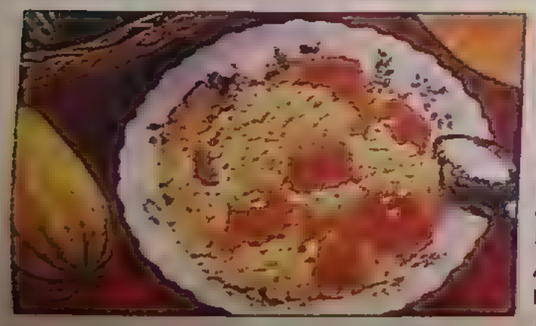
ВКУ-УСНО!
№ 21 (33) 2004 г.

Каша перловая с грибами и овощами

Состав: *250 г перловой крупы, 300 г шампиньонов, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 75 г растительного масла, 0,7 л воды, соль.*

Свежие грибы (лучше шампиньоны или вешенки) перебрать, тщательно промыть, погружая их в соленую воду, ополоснуть холодной водой и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и нашинковать на крупной терке. Лук очистить и мелко нашинковать. Овощи и грибы раздельно пассеровать на растительном масле. Перловую крупу прокалить на сковороде, залить крутым кипятком, дать разбухнуть. Затем поставить на медленный огонь и варить до готовности. Смешать кашу с пассерованными овощами и грибами и подать к столу.

Каша тыквенная с рисом



Состав: *500 г тыквы, 200 г риса, 400 мл молока или сливок, 400 мл воды, 2 ст. л. сахара.*

Рис промыть, залить кипятком (вода должна быть выше крупы на 2 см), накрыть крышкой. Когда он разбухнет, поставить на медленный огонь в этой же воде, довести до кипения, долить молоко (можно сливки) и варить до полной готовности. Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, порезать мелкими кубиками и перемешать сахарным песком. После выделения из нее сока поставить на медленный огонь и варить до размягчения. Затем смешать тыкву с рисом, довести до кипения. Подавать на стол, добавив свежие сливки или сливочное масло.

Каша гречневая с курагой и черносливом

Состав: 250 г гречневой крупы, 100 г кураги, 100 г чернослива, вода, 200 г орехов (ядра), 1 ст. л. сливочного/растительного масла, соль.

Гречневую крупу (ядрицу или продел) прокалить на сковороде и добавить в нее воду, пока она не остыла, 1 ст. ложку масла. Перемешать. Чер-

ЖАРИМ РЫБКУ БОЛЬ

Жареный лосось

Состав: *400 г филе лосося с кожицей, 1 ст. л. растительного масла, 1 небольшой огурец, 200 г натурального йогурта, 1 — 2 зубчика чеснока, соль, перец черный, зелень укропа, лимон для оформления, грибы на гарнир.*

Для цацики крупно порубите огурец. Посыпьте солью и хорошо размешайте. Пусть постоит примерно 20 минут. Слейте образовавшийся сок. Заправьте огурец йогуртом, приправьте толченым чесноком и черным перцем. Разрежьте рыбное филе на четыре порционных куска. Сделайте разрезы посредине, не разрезая кожу, и разверните так, чтобы получились бабочки. Кожа будет удерживать их от разделения. Смажьте филе небольшим количеством масла. Обжарьте с обеих сторон по 2 минуты. Выложите рыбу на теплые тарелки и украсьте укропом и ломтиками лимона. Подавайте с грибами и цацикой.

Жареный карп

Состав: *1 кг карпа, 300 г пшеничного хлеба, 3 яйца, 4 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. водки, 1 головка репчатого лука, 10 г свежего имбиря, 1/2 стакана растительного масла, соль и перец черный молотый по вкусу, 1 лимон, зелень укропа.*

Рыбу очистите, промойте, обсушите, разделайте на филе и нарежьте кусочками. Замаринуйте рыбу в смеси водки, соли, перца, мелко рубленных лука и имбиря. Оставьте на 20 минут.

Хлеб нарежьте мелкими кубиками. Яйца взбейте. Подготовленные куски карпа запанируйте в муке, смочите в яйцах и запанируйте в нарезанном хлебе. Обжарьте филе в масле и откиньте на сито.

Подайте рыбу горячей, оформив дольками лимона и зеленью.

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В МУНДИРЕ С СЫРОМ

Состав: *2 картофелины, 2 ст. л. майонеза, 50 г тертого сыра, соль, перец черный молотый по вкусу.*

Испеките картофель в мундире. Каждую картофелину разделите на две части и выньте мякоть серединки. Соедините мякоть с майонезом, сыром, солью и перцем до однородной массы. Наполните картофелины этой смесью. Уложите в форму. Жарьте в гриле 8 — 10 минут, пока картофель не подрумянится.

А НА ГР

КАРТОФЕЛЬ С

Состав: *картофель, 15 г раститель... соль, 2 — 3 зубчика чеснока, зе...*

Очищенный картофель нарез... огне, не допуская разварива... но посыпьте мелко нарезанной ... са толченый чеснок смешайте с ...

медленный огонь в этой же воде, довести до кипения, долить молоко (можно сливки) и варить до полной готовности. Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, порезать мелкими кубиками и пересыпать сахарным песком. После выделения из нее сока поставить на *медленный огонь и варить до размягчения. Затем смешать тыкву с рисом, довести до кипения.* Подавать на стол, добавив свежие сливки или сливочное масло.

Каша гречневая с курагой и черносливом

Состав: *250 г гречневой крупы, 100 г кураги, 100 г чернослива, вода, 100 г орехов (ядра), 1 ст. л. сливочного/растительного масла, соль.*

Гречневую крупу (ядрицу или продел) прокалить на сковороде и добавить в нее, пока она не остыла, 1 ст. ложку масла. Перемешать. Чернослив и курагу промыть и отварить раздельно в небольшом количестве воды. Отваренные сухофрукты порезать на кусочки, предварительно удалив из чернослива косточки. Смешать крупу с сухофруктами, залить все крутым кипятком, посолить и варить под крышкой на медленном огне до готовности. Кашу подавать горячей со сливками или сметаной.

Каша кукурузная с сухофруктами

Состав: *200 г кукурузной крупы, 200 г сухофруктов, 1 ст. л. сахарного песка, 1 л молока, соль по вкусу.*

Мелкую кукурузную крупу прокалить на сухой сковороде, пересыпать в кастрюлю, залить кипящим молоком, положить сахар, посолить и варить на медленном огне. В готовую кашу добавить отваренные в небольшом количестве подслащенной воды сухофрукты, перемешать. Сухофрукты можно заменить свежими ягодами. Подавать со сливками.

ВМЕСТО МЯСА — ГРЕЧНЕВАЯ КАША

На Руси издавна говорят: «Хлеб ржаной — отец родной, а гречневая каша — мать наша». Еще полководец Суворов называл гречку богатырской пищей. Недаром она составляла существенную часть солдатского рациона: ведь по содержанию жира и белка этот злак превосходит все зерновые культуры, а в сочетании с молоком может полностью заменить мясо. Обладает гречиха и незаурядными целебными свойствами: выводит радионуклиды, увеличивает мышечную силу и выносливость, помогает при нарушениях обмена веществ, повышает потенцию, укрепляет кровеносные сосуды и нервную систему, способствует излечению болезней желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы.

При атеросклерозе *полезно дважды в день — на завтрак и ужин — выпивать 100 — 150 г густого гречневого киселя: 3 ст. л. гречневой муки разведите в стакане холодной воды до однородного состояния, в отдельной посуде вскипятите 1 л воды и постепенно влейте приготовленную смесь. Время варки — 8 — 10 минут при постоянном помешивании. Для улучшения вкуса в кисель можно добавить мед или орехи.*

При болезнях щитовидной железы *советуем освоить следующий рецепт: возьмите по 1 стакану гречки, грецких орехов и гречишного меда. Крупу перемолите, орехи измельчите, все смешайте с медом, сложите в стеклянную банку и храните в холодильнике. Один день в неделю ешьте только полученную смесь и пейте чай или воду в любых количествах.*

*При **сахарном диабете** на завтрак и за 30 минут до ужина разведите в стакане кефира 1 — 1,5 ст. л. гречневой крупы, перемолотой в порошок, и пейте. Продолжительность лечения не менее трех месяцев.*

Подайте рыбу горячей, оформив дольками лимона и зеленью.

КАРТОФЕЛЬ ЗАПЕЧЕННЫЙ В МУНДИРЕ С СЫРОМ

Состав: *2 картофелины, 2 ст. л. майонеза, 50 г тертого сыра, соль, перец черный молотый по вкусу.*

Испеките картофель в мундире. Каждую картофелину разделите на две части и выньте мякоть серединки. Соедините мякоть с майонезом, сыром, солью и перцем до однородной массы. Наполните картофелины этой смесью. Уложите в форму. Жарьте в гриле 8 — 10 минут, пока картофель не подрумянится.

А НА ГА

КАРТОФЕЛЬ С

Состав: *картофель, 15 г растительного соль, 2 — 3 зубчика чеснока, зелень п*

Очищенный картофель нарежьте куб огне, не допуская разваривания. Отцеди но посыпьте мелко нарезанной зеленью са толченый чеснок смешайте с уксусом,

ПРЯМО ИЗ ДУ

Мясо запеченное

Кусок телятины или свинины 1 — 1,5 кг проткнуть ножом (узким) вдоль и положить туда тонкую длинную морковку или вырезать брусочек из длинной толстой морковки. Если кусок мяса толстый — можно проколоть мясо в нескольких местах. Потом мясо обмазать горчицей или посыпать специями, завернуть в фольгу и убрать в холодильник на несколько часов. Запекать в духовке 1 — 1,5 часа. Резать поперек моркови, чтобы на срезе были морковные кружочки. Вместо моркови можно также использовать сало или и то и другое вместе. А еще можно нашпиговать мясо чесноком, маринованными огурчиками или шампиньонами.

Мясо с овощами

Состав: *1 кг говядины или свинины, 200 г сладкого перца, 200 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г растительного масла, перец острый горький, соль по вкусу.*

Мясо промыть, нарезать порционными кусками и хорошо отбить. Лук репчатый очистить и нарезать тонкими кольцами. Морковь вымыть, очистить и нашинковать тонкой соломкой. Перец сладкий вымыть, освободить от семян, нарезать тонкими кольцами. Измельченные овощи пассеровать на растительном масле. Подготовленные порционные куски мяса уложить в глубокую сковороду или противень, сверху — пассерованные овощи. Посолить, добавить измельченный горький перец и запечь все в духовке.

Говядина «Георг»

Состав: *250 — 300 г филе говядины, 1 луковица, 2 маринованных огурца, 2 — 3 помидора, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. топленого масла, соль, перец, 1 стакан (150 г) сметаны, 1 ч. л. томатной пасты, 1/2 ч. л. горчицы, 1/2 ч. л. мясного экстракта или соуса для жаркого.*

Говядину обмыть, промокнуть, обсушить, сначала нарезать на тонкие маленькие ломтики, затем на полоски. Лук очистить, маринованные огурцы, если надо, очистить, помидоры опустить ненадолго в кипяток, вынуть, облить холодной водой, снять кожицу, разрезать пополам, удалить плодоножку и остатки цветка, эти три продукта нарезать на маленькие квадратики. Чеснок очистить, натереть им сковороду. Топленое масло разогреть на сковороде, жарить на нем мясо около 5 минут, посыпать солью, перцем, снять со сковороды, поставить в теплое место. Тушить лук в жире, в котором жарилось мясо, до прозрачности, добавить кубики огурца и помидора, быстро разогреть. Сметану, томатную пасту, горчицу, мясной экстракт или соус для жаркого подмешать, добавить в соус по вкусу соли и перца, туда же добавить мясо, все вместе прогреть. Гарнир: жареный картофель.

...ХУ БОЛЬШУЮ И МАЛЕНЬКУЮ

Жареный карп

...карпа, 300 г пшеничного хлеба,
...л. пшеничной муки,
..., 1 головка репчатого лука,
... имбиря,
...растительного масла,
... черный молотый по вкусу,
...ень укропа.

...тите, промойте, обсушите, разделайте
...режьте кусочками. Замаринуйте рыбу в
..., соли, перца, мелко рубленных лука и
...вьте на 20 минут.
...жьте мелкими кубиками. Яйца взбейте.
...ные куски карпа запанируйте в муке,
...цах и запанируйте в нарезанном хлебе.
...ле в масле и откиньте на сито.
...ибу горячей, оформив дольками лимона

Карп, жаренный в сметане

Состав: *4 небольших карпа, 200 г сметаны, зелень петрушки или кинзы, любистока, 4 ст. л. пшеничной муки, 4 средние головки лука, 2 ст. л. растительного масла, перец, соль, лимон и зелень для оформления.*

Карпов очистите от чешуи, удалите внутренности, жабры. Промойте и обсушите. Посыпьте солью, перцем, заполните брюшко зеленью. Запанируйте рыбу в муке. Разогрейте масло и обжарьте рыбу до золотистой корочки. Переложите на противень.

На оставшемся масле обжарьте нарезанный кольцами лук и уложите его сверху на рыбу. Залейте карпов сметаной и прогрейте в духовке при 170 град. 15 — 20 минут.

При подаче уложите карпов на блюдо, оформите ломтиками лимона, зеленью. Отдельно можно подать жареный картофель или гречневую кашу.

Жареная рыба с салатом

Состав: *1 кг картофеля, 1,5 кг мойвы, сок 1/2 лимона, 3 яйца, 75 г молока, 125 г пшеничной муки, 1 пучок зелени петрушки, 7 ст. л. растительного масла, 250 г помидоров, 1 стебель лука-порея, перец, соль, 3 ст. л. 3%-ного уксуса, сахар, 1 ст. л. каперсов.*

Картофель сварите в мундире и очистите. Мойву разделайте на филе, сбрызните лимонным соком и посолите. Для кляра взбейте яйца, молоко и 75 г муки, добавьте рубленую петрушку. Кусочки филе обваляйте в муке, обмакните в кляр и обжарьте в половине нормы масла по 5 минут с каждой стороны. Помидоры нарежьте дольками, белую часть лука-порея и картофель — кружочками, перемешайте. Уксус слегка подогрейте, посолите, поперчите, добавьте сахар, перемешайте и постепенно влейте оставшееся масло. Прогрейте, помешивая. Добавьте каперсы. Залейте овощи маринадом и подайте с жареной рыбой.

А НА ГАРНИР...

КАРТОФЕЛЬ С ЧЕСНОКОМ

Состав: *картофель, 15 г растительного масла, уксус — по вкусу, соль, 2 — 3 зубчика чеснока, зелень петрушки.*

Очищенный картофель нарежьте кубиками и отварите на умеренном огне, не допуская разваривания. Отцедите, выложите на тарелку и обильно посыпьте мелко нарезанной зеленью. Отдельно подайте соус. Для соуса толченый чеснок смешайте с уксусом, растительным маслом и солью.

РИС СУШИ (приправленный уксусом)

Состав: *150 г риса, 375 мл воды, соль.*

Для приправы: *несколько капель растительного масла, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. сухого шерри.*

Помещают рис, воду, соль и масло в кастрюлю с толстым дном. Доводят до кипения, плотно закрывают и убавляют огонь. Варят на медленном огне 20 минут. Снимают с огня и оставляют под крышкой на 15 минут. Тем временем кладут в кастрюлю ингредиенты для приправы и доводят до кипения. Сбрызгивают рис приправой и перемешивают.

...ИЗ ДУХОВКИ

Мясо с овощами

...или свинины,
... моркови,
... растительного масла,
...ий, соль по вкусу.

Тушеный орех из телятины

Состав: *1 л терпкого красного вина, 1 лавровый лист, 1 шт. гвоздики, 1 маленький кусочек палочки корицы, 1 очищенная и разделенная на 4 части луковица,*

НА ГРЕБНЕ МИКРОВОЛНЫ

Мясо, жаренное в сметане с луком

Состав: *300 г мякоти говядины, 30 г сливочного масла, 80 г сметаны, 150 г репчатого лука, перец черный молотый, соль по вкусу.*

Подготовленную мякоть говядины промываем, нарезаем на порционные куски, посыпаем солью, перцем. Мясо помещаем в посуду, предварительно смазанную маслом, и готовим 10 минут при полной мощности. За это время куски мяса переворачиваем. Затем к мясу добавляем нарезанный репчатый лук, сметану и прогреваем еще 6 — 7 минут при средней мощности. На гарнир рекомендуется подавать картофель отварной, картофель жареный.

Рагу по-ланкаширски

Состав: *8 кусочков баранины из филейной части, 225 г мелко порезанного лука, 300 мл горячего бульона, 450 г очищенного тонко нарезанного картофеля, 1 ст. л. зерен горчицы.*

Разместите кусочки мяса в мелкой кастрюле, но достаточно большой, чтобы расположить их одним слоем. Поместите более толстые части кусочков к внешним краям. Посыпьте равномерными слоями лука и картофеля. Соедините бульон и горчицу и полейте сверху.

Накройте крышкой с отверстием и готовьте 15 — 20 минут или до тех пор, пока не будет готовы мясо и картофель.

Бифштекс с луком и яйцами

Состав: *2 куска мяса по 125 г, 2 ст. л. масла, 1 луковица, соль, перец по вкусу.*

Мясо (говяжью вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий и нарезать поперек волокон на куски толщиной 1,5 — 2 см. Мясо отбить, чтобы получить широкие плоские куски. В посуде разогреть при полной мощности в течение 1 минуты масло и в него положить бифштекс (обычно 2). Готовить при полной мощности 2,5 минуты, потом перевернуть и довести до готовности в течение 2 минут. Отдельно пассеровать в масле мелко нарезанный лук 2 минуты, который потом положить на бифштексы.

...мона

...перемешайте и постепенно влейте оставшееся масло. Прогрейте, помешивая. Добавьте каперсы. Залейте овощи маринадом и подайте с жареной рыбой.

...А ГАРНИР...

...КАРТОФЕЛЬ С ЧЕСНОКОМ

...г растительного масла, уксус — по вкусу, ...чеснока, зелень петрушки.

...ль нарежьте кубиками и отварите на умеренном ...заривания. Отцедите, выложите на тарелку и обиль... ...резанной зеленью. Отдельно подайте соус. Для соу... ...мешайте с уксусом, растительным маслом и солью.

РИС СУШИ (приправленный уксусом)

Состав: *150 г риса, 375 мл воды, соль.*

Для приправы: *несколько капель растительного масла, 1 ч. л. соли, 1 ст. л. сахара, 3 ст. л. рисового уксуса, 1 ст. л. сухого шерри.*

Помещают рис, воду, соль и масло в кастрюлю с толстым дном. Доводят до кипения, плотно закрывают и убавляют огонь. Варят на медленном огне 20 минут. Снимают с огня и оставляют под крышкой на 15 минут. Тем временем кладут в кастрюлю ингредиенты для приправы и доводят до кипения. Сбрызгивают рис приправой и перемешивают.

...ДУХОВКИ

...с овощами

...о масла,

...ми кусками и ...ь и нарезать ...чистить и на... ...дкий вымыть, ...и кольцами. ...астительном ...ки мяса уло... ...ь, сверху — ...вить измель... ...ховке.

...а «Георг»

...уковица, ...а,

...жаркого.

...ь, сначала ...тем на по... ...ы, если на... ...в кипя... ...мясо, до ...омидора, ...горчи... ...о подме... ..., туда же ...: жаре...

Тушеный орех из телятины

Состав: *1 л терпкого красного вина, 1 лавровый лист, 1 шт. гвоздики, 1 маленький кусочек палочки корицы, 1 очищенная и разделенная на 4 части луковица, 1 кусок телятины (около 1,5 кг), сладкий красный стручковый перец, соль, перец, 50 г сала, 2 — 3 ст. л. муки, 3 ст. л. холодной воды, 3 — 4 ст. л. сливок.*

Для маринада красное вино варить с лавровым листом, гвоздикой, корицей, луком, быстро вскипятить, поставить остывать. Кусок телятины обмыть, промокнуть, обсушить, втереть сладкий красный перец. Маринад из красного вина залить на мясо, поставить на 2 дня в закрытой посуде в прохладное место, мясо вынуть, обсушить, натереть солью и перцем. Маринад протереть через сито.

Сало нарезать кубиками, растопить, телятину хорошенько обжарить в свином жире со всех сторон, лук и приправы из маринада добавить в мясо, дать подрумяниться; 250 мл от маринада из красного вина добавить туда же, кастрюлю для жаркого поставить в предварительно разогретую духовку. Мясо время от времени переворачивать, по мере испарения жидкости добавлять маринад. Запекать при 200 — 225 град. около получаса.

Готовое мясо нарезать ломтиками, положить на подогретое блюдо, поставить в тепло. Соус, в котором жарилось мясо, вскипятить с водой или маринадом, протереть сквозь сито, поставить на огонь. Муку смешать с холодной водой, заправить этим соус, добавить соль и перец, подмешать туда же сливки.

ГАРНИР: овощи с салатным цикорием, картофель с пряными травами, овощной салат.

Говяжье филе «Веллингтон»

Состав: *филе говядины, 1 ст. л. маргарина, соль, перец, 125 г сала от ветчины, 2 луковицы, 100 г тушеных шампиньонов, 1 упаковка (300 г) замороженного слоеного теста.*

Для фаршировки филе обмыть, промокнуть, обсушить, снять пленку. Маргарин растопить, мясо со всех сторон быстро обжарить, приправить солью, перцем, снять со сковороды, дать остыть. Сало и лук нарезать кубиками, сало добавить в жир, на котором жарилось мясо, нагреть, добавить лук, тушить до прозрачности, мелко нарезать и добавить шампиньоны, добавить соль и перец по вкусу, поставить остывать.

ДЛЯ ТЕСТА: тесту дать оттаять при комнатной температуре, раскатать в продолговатый пласт в два раза больший филе (по желанию оставить немного теста для украшения). Немного луковой массы с шампиньонами положить на середину теста на длину филе, на нее положить мясо, покрыть оставшейся луковой массой, завернуть в тесто, положить на противень, облитый водой (гладкой стороной теста вверх), украсить отложенным тестом, на верхней стороне сделать три отверстия размером с гривенник. Желтки взбить с молоком, смазать поверхность, противень поставить в разогретую духовку при 200 — 225 град. на 40 — 50 минут.

ГАРНИР: ароматный сливочный соус, батон белого хлеба.

...ные куски, посыпаем солью, перцем. Мясо помещаем в посуду, предварительно смазанную маслом, и готовим 10 минут при полной мощности. За это время куски мяса переворачиваем. Затем к мясу добавляем нарезанный репчатый лук, сметану и прогреваем еще 6 — 7 минут при средней мощности. На гарнир рекомендуется подавать картофель отварной, картофель жареный.

Рагу по-ланкаширски

Состав: *8 кусочков баранины из филейной части, 225 г мелко порезанного лука, 300 мл горячего бульона, 450 г очищенного тонко нарезанного картофеля, 1 ст. л. зерен горчицы.*

Разместите кусочки мяса в мелкой кастрюле, но достаточно большой, чтобы расположить их одним слоем. Поместите более толстые части кусочков к внешним краям. Посыпьте равномерными слоями лука и картофеля. Соедините бульон и горчицу и полейте сверху.

Накройте крышкой с отверстием и готовьте 15 — 20 минут или до тех пор, пока не будет готовы мясо и картофель.

Бифштекс с луком и яйцами

Состав: *2 куска мяса по 125 г, 2 ст. л. масла, 1 луковица, соль, перец по вкусу.*

Мясо (говяжью вырезку) обмыть, зачистить от сухожилий и нарезать поперек волокон на куски толщиной 1,5 — 2 см. Мясо отбить, чтобы получить широкие плоские куски. В посуде разогреть при полной мощности в течение 1 минуты масло и в него положить бифштекс (обычно 2). Готовить при полной мощности 2,5 минуты, потом перевернуть и довести до готовности в течение 2 минут. Отдельно пассеровать в масле мелко нарезанный лук 2 минуты, который потом положить на бифштексы.

Цыпленок в хрустящей оболочке

Состав: *цыпленок весом около 0,5 кг, 2 ст. л. тертого сыра, 1/2 стакана панировочных сухарей, 1/4 стакана масла, 1/2 ч. л. соли, 2 взбитых яйца, 2 зубчика чеснока, 2 ч. л. рубленой зелени петрушки.*

Приготовить смесь для покрытия, взяв взбитые яйца и смешав их с 1/2 стакана масла. Масло растопить в течение 1 минуты. Одновременно подготовить смесь для образования корочки, смешав панировочные сухари, тертый сыр, рубленую зелень петрушки, толченый чеснок и соль. Разделить цыпленка на 2 куска по 200 г. Опустить в яичную смесь, а потом хорошенько обвалять в сухарях. Разместить половинки на блюде так, чтобы мясистые части были по краям. Накрыть вощеной бумагой (можно просто тарелкой). Готовить при полной мощности 4 минуты. Повернуть куски так, чтобы внутренние части оказались снаружи, и довести до готовности еще в течение 4 минут.

Свиные отбивные

Состав: *2 отбивные по 125 г, 1 яйцо, 1/2 стакана сухарей, соль, перец.*

Свинину тщательно обмыть и нарезать куски толщиной 1 — 1,5 см на реберной косточке. Ребрышки желательно слегка отделить от мяса, чтобы оно скорее готовилось. Каждую отбивную слегка отбить тяпкой, посолить, посыпать перцем, смочить во взбитом яйце и обвалять в панировочных сухарях. Расположить отбивные на блюде и накрыть вощеной бумагой. Готовить в печи 5 минут при 50 проц. мощности. Затем бумагу убрать, перевернуть отбивные и переложить на блюде так, чтобы менее готовые части оказались по краям. Готовить еще 3 минуты.

Рыба в сметане

Состав: *750 г рыбы, 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан воды, 2 ст. л. тертого сыра, 1 ст. л. муки, 2 ст. л. растительного масла, лук репчатый — побольше, соль, перец по вкусу.*

Рыбу нарезать крупными кусками, обтереть чистой тряпочкой, посолить, посыпать перцем, уложить в посуду и обложить кружками лука. Сметану развести пополам с водой, добавить столовую ложку муки, растительное масло и соль. Залить рыбу и готовить при 50 проц. мощности 12 — 1 5 минут. Сверху посыпать тертым сыром.

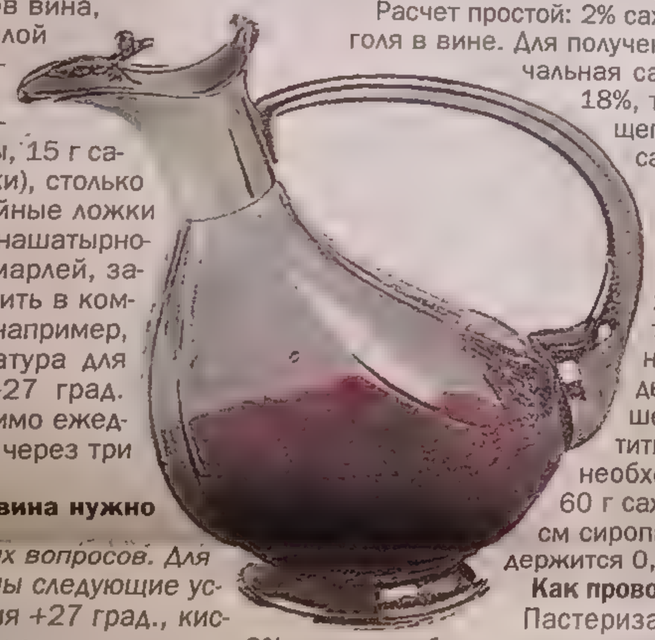
ДОМАШНИЙ ВИНОДЕЛ

Какие плоды можно рекомендовать для приготовления домашнего вина?

Лучшее вино получается из аронии черноплодной, вишни, садовой земляники, крыжовника, невежинской рябины, ревеня, белой, красной, черной смородины, яблок и, конечно, винограда. Из малины получается хорошее вино, но настоящий вкус оно приобретает только через один–два года выдержки.

Какое количество закваски следует готовить?

Чтобы получить 5 литров вина, нужно взять стакан спелой малины и пересыпать ягоду в пол–литровую банку. Ягоды раздавить и добавить четверть стакана воды, 15 г сахара (полторы чайной ложки), столько же спирта (или четыре чайные ложки водки) и несколько капель нашатырного спирта. Банку закрыть марлей, загородить от света и поставить в комнате куда–нибудь повыше, например, на шкаф. Лучшая температура для приготовления закваски +27 град. Содержимое банки необходимо ежедневно перемешивать, и дня через три закваска бывает готова.



Какой режим брожения вина нужно выдерживать?

Это один из самых главных вопросов. Для винных дрожжей необходимы следующие условия: температура брожения +27 град., кислотность сусла 7 г на 1 л, сахаристость сусла 8% (по весу), время активной работы дрожжей — 4 дня. Приостанавливается деятельность дрожжей при +5 град.

Что лучше подходит для брожения: ягоды или сок?

Как добиться необходимой кислотности сусла?

Большинство ягод содержат много кислоты. Например, в соке смородины, крыжовника кислоты содержится до 22 г на 1 л. В такой сок следует добавить воду: на 1 л сока — 2 литра воды.

Всякая ли вода пригодна для долива в сусло?

Годится лишь вода с нейтральной реакцией. Колодезная вода обычно щелочная, нейтрализовать ее лучше лимонной кислотой.

Как рассчитать необходимое количество сахара?

Расчет простой: 2% сахара в сусле дает 1% алкоголя в вине. Для получения крепости вина 9% начальная сахаристость должна быть 18%, то есть на один литр будущего вина потребуется 180 г сахара.

В каком виде добавлять сахар в сусло?

Удобно заранее приготовить насыщенный сахарный сироп (сахаристость его 67%). Для этого нужно взять 1 порцию воды и 2 порции сахара, лучше по весу, сироп прокипятить и остудить. При расчете необходимо иметь в виду, что 60 г сахара равноценны 70 куб. см сиропа (в 1 куб. см сиропа содержится 0,86 г сахара).

Как проводят пастеризацию вина?

Пастеризацию вина, разлитого в бутылки, проводят в водяной бане при температуре +68 град. (спирт кипит при температуре 78 град.). Время пастеризации зависит от емкости посуды, для пол–литровых бутылок достаточно 15 минут, для бутылок 0,7 л — 20 минут.

Можно ли обойтись без пастеризации?

Абрикосовое вино

Состав: *3 кг абрикосов, 5 л кипящей воды, 6 стаканов сахара, на 4,5 л сока 0,5 ст. л. дрожжей, сок двух лимонов.*

Вынуть косточки из абрикосов. Если вам нравится миндальный привкус, косточки можно оставить в смеси, но лучше вынуть ядрышки.

Залить кипятком, настаивать 4 дня под прессом.

Процедить и измерить количество сока. Добавить сахар, лимонный сок и дрожжи и поставить в темное место для брожения (18 — 24 град.).

После прекращения пузырения хорошенько размешать.

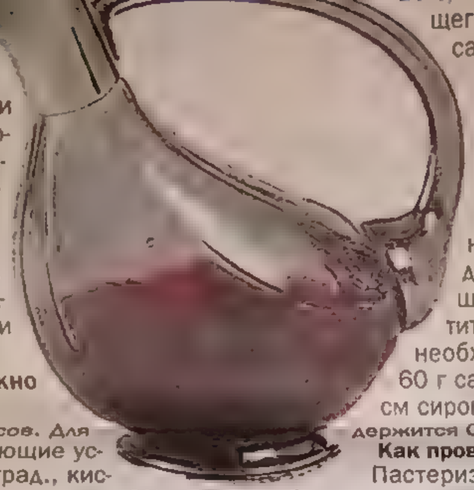
Дать осесть осадку в течение трех дней. Процедить через фланелевый мешок или плотную кисею в бочку. Закупорить и оставить на 6 месяцев.

Яблочное вино

Состав: *2 кг яблок, 4,5 л кипящей воды, на каждые 4,5 л сока 6 стаканов сахара, 1 ст. л. дрожжей, сок из двух лимонов.*

Нарезать яблоки на мелкие дольки. Залить кипятком и прижать прессом. Настаивать 4 дня. Процедить сок и измерить его количество. Всыпать сахар, добавить дрожжи и лимонный сок. Поставить для брожения в теплое место (18 — 24 град.). После прекращения пузырения хорошо размешать. Дать осесть осадку в течение трех дней. Процедить через фланелевый мешок или плотную кисею в бочку. Закупорить и оставить на 6 месяцев.

Ягоды раздавить и добавить четверть стакана воды, 15 г сахара (полторы чайной ложки), столько же спирта (или четыре чайные ложки водки) и несколько капель нашатырного спирта. Банку закрыть марлей, загородить от света и поставить в комнате куда–нибудь повыше, например, на шкаф. Лучшая температура для приготовления закваски +27 град. Содержимое банки необходимо ежедневно перемешивать, и дня через три закваска бывает готова.



Какой режим брожения вина нужно выдерживать?

Это один из самых главных вопросов. Для винных дрожжей необходимы следующие условия: температура брожения +27 град., кислотность сусла 7 г на 1 л, сахаристость сусла 8% (по весу), время активной работы дрожжей — 4 дня. Приостанавливается деятельность дрожжей при +5 град.

Что лучше подходит для брожения: ягоды или сок?

Сначала лучше сделать «затир» с размятыми ягодами, а через три дня, когда разложатся пектиновые вещества, отжать сок.

щего вина потребуется 180 г сахара.

В каком виде добавлять сахар в сусло?

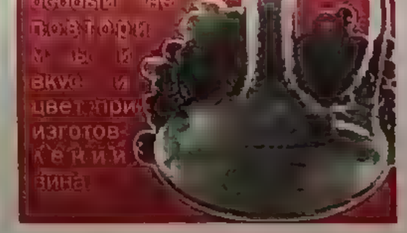
Удобно заранее приготовить насыщенный сахарный сироп (сахаристость его 67%). Для этого нужно взять 1 порцию воды и 2 порции сахара, лучше по весу, сироп прокипятить и остудить. При расчете необходимо иметь в виду, что 60 г сахара равноценны 70 куб. см сиропа (в 1 куб. см сиропа содержится 0,86 г сахара).

Как проводят пастеризацию вина?

Пастеризацию вина, разлитого в бутылки, проводят в водяной бане при температуре +68 град. (спирт кипит при температуре 78 град.). Время пастеризации зависит от емкости посуды, для пол–литровых бутылок достаточно 15 минут, для бутылок 0,7 л — 20 минут.

Можно ли обойтись без пастеризации?

Пастеризация не нужна, если есть возможность хранить вино при температуре +4 град. Пастеризованное вино хранят при комнатной температуре.



Абрикосовое вино

Состав: *3 кг абрикосов, 5 л кипящей воды, 6 стаканов сахара, на 4,5 л сока 0,5 ст. л. дрожжей, сок двух лимонов.*

Вынуть косточки из абрикосов. Если вам нравится миндальный привкус, косточки можно оставить в смеси, но лучше вынуть ядрышки.

Залить кипятком, настаивать 4 дня под прессом.

Процедить и измерить количество сока. Добавить сахар, лимонный сок и дрожжи и поставить в темное место для брожения (18 — 24 град.).

После прекращения пузырения хорошенько размешать.

Дать осесть осадку в течение трех дней. Процедить через фланелевый мешок или плотную кисею в бочку. Закупорить и оставить на 6 месяцев.

Разлить по бутылкам, запечатать их и поставить в прохладное темное место по меньшей мере на несколько месяцев.

Вино из красных слив

Состав: *3,5 кг красных слив, 4,5 л кипятка, на каждые 4,5 л сока 6 стаканов сахара, 0,5 ст. л. дрожжей, сок двух лимонов.*

Залить сливы кипятком. Если они твердые, пресс должен быть тяжелее. Настаивать 4 дня. Процедить и измерить количество.

Добавить сахар, дрожжи, лимонный сок и поставить в теплое место (18 — 24 град.).

Когда кончится пузырение (это происходит быстро, через 2 — 3 недели), перемешать.

Дать отстояться в течение трех дней. Процедить через очень тонкую ткань, наполнить бочку доверху.

Закупорить и оставить на 5 месяцев. Разлить по бутылкам, запечатать их и поставить в темное, прохладное место.

Вишневое вино

Состав: *3,5 кг вишен, 4,5 л кипятка, на каждые 4,5 л сока 6 стаканов сахара, 0,5 ст. л. дрожжей.*

Вино делается в точности так, как и предыдущее, вино из красных слив.

Примечание: *вишня — это один из очень немногих сортов фруктов, которую можно затем использовать в пироги. Она имеют легкий винный привкус.*

Яблочное вино

Состав: *2 кг яблок, 4,5 л кипящей воды, на каждые 4,5 л сока 6 стаканов сахара, 1 ст. л. дрожжей, сок из двух лимонов.*

Нарезать яблоки на мелкие дольки. Залить кипятком и прижать прессом. Настаивать 4 дня. Процедить сок и измерить его количество. Всыпать сахар, добавить дрожжи и лимонный сок. Поставить для брожения в тёплое место (18 — 24 град.). После прекращения пузырения хорошо размешать. Дать осесть осадку в течение трех дней. Процедить через фланелевый мешок или плотную кисею в бочку. Закупорить и оставить на 6 месяцев.

Разлить по бутылкам, запечатать и поставить в прохладное темное место по меньшей мере на несколько месяцев.

Черносмородинное вино

Состав: *2,5 кг черной смородины, 4 л кипятка, на каждые 4,5 л сока 6 стаканов сахара и 0,5 ст. л. дрожжей.*

Делается в точности так, как ежевичное вино, однако сроки готовности не 4, а 7 — 9 месяцев.

Черно–красносмородинное вино

Состав: *по 1,25 кг красной и черной смородины, 4 л кипятка, на каждые 4,5 л сока 6 стаканов сахара, 0,5 ст. л. дрожжей.*

Метод приготовления аналогичен методу приготовления черносмородиннового вина.

Ежевичное вино

Состав: *3 кг ежевики, 3,5 л кипятка, на каждые 4,5 л сока 5 стаканов сахара и 0,5 ст. л. дрожжей.*

Положить ежевику в сосуд и залить кипятком. Настаивать 4 дня, затем процедить. Измерить сок и добавить сахар и дрожжи.

Поставить для брожения в теплое место (18 — 24 град.). После прекращения пузырения (это вино может бродить всего 2 — 3 недели) хорошо размешать.

Дать осесть осадку в течение трех дней. Процедить, оставить в бочке на 4 месяца. Разлить по бутылкам, запечатать и поставить в прохладное темное место на несколько месяцев.

Вариант: можно добавить 14 г имбиря и сок одного лимона с сахаром.

ВКУ-УСНО!
№ 21 (33) 2004 г.

КРЕПКАЯ КОРОЧКА

Основной рецепт заварного теста

Состав: *1,5 стакана воды, 75 — 100 г сливочного масла или маргарина, 0,5 ч. л. соли, 1,5 стакана пшеничной муки, 4 — 5 яиц.*

Для десертных изделий: *тертая цедра 0,5 лимона, ванильный сахар, молотые кардамон, гвоздика или корица по вкусу.*

Для закусочных изделий: *0,5 стакана тертого сыра, красный молотый перец и мускатный орех по вкусу.*

В небольшую кастрюлю налить воду, добавить масло или маргарин и соль, довести до кипения, снять кастрюлю с огня, в горячую жидкость засыпать муку и интенсивно перемешать. Кастрюлю вновь поставить на огонь или горячую подставку и нагреть, помешивая, пока тесто не начнет отходить от стенок кастрюли и не образует ком. Дать тесту слегка остыть (примерно до 60 — 70 град., иначе яйца свернутся и изделия при выпечке будут плохо подниматься), добавить 1 яйцо и тщательно перемешать. Затем вбить по одному оставшиеся яйца.

Если тесто готовится для десертных изделий, то в него нужно добавить цедру лимона, ванильный сахар, кардамон, гвоздику или корицу. Если тесто готовится для закусочных изделий, добавить в него сыр, красный молотый перец и мускатный орех. После каждого яйца тесто взбить до гладкости. Готовое тесто должно быть глянцевым, густым и настолько мягким, чтобы свисало с ложки. Изделия не должны расплываться на противне.

Готовое тесто сразу переложить в кондитерский мешочек и выдавить из него на смазанный [illegible] противень.

Пирожные с ананасами

Состав: *100 г сливочного масла, 1/2 ч. л. соли, 600 мл сливок, 200 г просеянной муки, 4 ст. л. кокосовой стружки, 1 банка консервированных ананасов (425 мл), 80 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 2 ст. л. пудры, 2 пакетика загустителя сливок (можно заменить крахмалом).*

Для приготовления заварного теста вскипятить 250 мл воды, добавить сливочное масло и соль. Снять с плиты, порциями добавить муку. Вымешивать, пока тесто не будет отлипать от стенок кастрюли. Дать остыть. По одному добавить, взбивая, яйца.

Нагреть духовку до 200 град. Заполнить тестом кондитерский мешочек с насадкой в виде звезды. Застелить противень бумагой, выдавить на нее тесто полосками длиной 10 см на расстоянии друг от друга. Выпекать 25 минут. Дать эклерам немного остыть и разрезать наискосок. Обжарить, помешивая, кокосовую стружку. С ананасов слить сок, нарезать кусочками. Взбить в пену сливки с сахаром и ванильным сахаром. Добавить загуститель.

Заполнить кремом нижние половинки эклеров. Сверху выложить кусочки ананаса и кокосовую стружку, накрыть верхними половинками. Посыпать сахарной пудрой.

Эклеры со взбитыми сливками и мороженым

Состав: *1 кг заварного теста, приготовленного по основному рецепту, 1 ст. л. сахара.*

Для начинки: *250 г шоколадного или ванильного мороженого, 1,5 стакана 35%-х сливок, 3 — 4 ст. л. сахарной пудры, тертый шоколад, очищенные грецкие орехи по вкусу.*

Приготовить заварное тесто для десертных изделий, как описано в [illegible] при замешивании добавить сахар. Готовое тесто

Конкурс!

Если вы, дорогие читатели, знаете оригинальные, полезные, экономичные и просто хорошие рецепты пирогов, тортов, печенья, поделитесь с нами.
Все самое лучшее и необычное мы обязательно напечатаем.

Свои рецепты присылайте по адресу:

603005, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 7.
На конверте сделайте пометку: «Выпекай-ка!»

ПО РЕЦЕПТАМ НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Морковный торт

Состав: *на 2 ст. моркови (натертой на крупной терке) 200 г маргарина, 1 ст. сахарного песка, 2 яйца, щепотка соды, муки — сколько возьмет (это зависит от сочности моркови).*

Разотрите сахар с яйцами. Растопите маргарин. Смешайте все продукты, замесите тесто, но некрутое, чтобы хорошо раскатывалось. Испеките 3 — 4 коржа, смажьте их сметанным кремом или вареньем. Из этого теста можно делать и печенья–пряники.

Домашние конфеты

Состав: *800 г свекольного сиропа, 350 г пшеничной муки, 2 ст. л. любого ароматного спиртного напитка.*

Свекольный сироп прокипятить, муку подсушить и замесить с горячим сиропом. Эту конфетную массу раскатать на промасленном листе бумаги в виде жгута и разрезать на небольшие кусочки. Чтобы сделать молочные батончики, нужно взять 650 г свекольного сиропа, 350 г пшеничной муки и 150 г сухого молока. Делать так, как указано выше, только в смесь добавить еще сухое молоко.

Грибные лепешки

1,5 кг любых вареных или тушеных грибов мелко порубить, добавить 0,3 л горячего молока, 200 г молотых пшеничных сухарей, 200 г жареного лука, 5 сырых яиц. Перемешать, сделать лепешки, обвалять в муке и обжарить до румяного цвета. Подавать со сметаной.

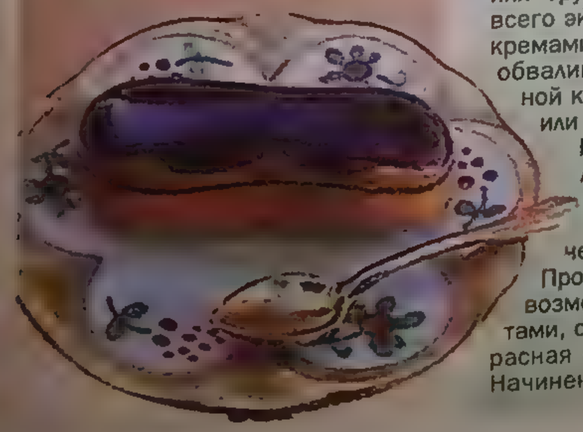
«Яблочный сыр»

Яблоки вымыть, нарезать кусками, уложить на дно кастрюли, налить 200 г воды (количество яблок может быть любое) и поставить на медленный огонь. Варить до загустения. Готовую массу протереть через сито, добавить на каждый килограмм массы 1 ст. л. тмина, размешать, выложить в плотную ткань и поставить под гнет на трое суток, а затем «сыр» вынуть, обрезать в ровных [illegible]

Если тесто готовится для десертных изделий, то в него нужно добавить цедру лимона, ванильный сахар, кардамон, гвоздику или корицу. Если тесто готовится для закусочных изделий, добавить в него сыр, красный молотый перец и мускатный орех. После каждого яйца тесто взбить до гладкости. Готовое тесто должно быть глянцевым, густым и настолько мягким, чтобы свисало с ложки. Изделия не должны расплываться на противне.

Готовое тесто сразу переложить в кондитерский мешочек и отсадить из него на смазанный тонким слоем масла противень всевозможные фигурки (при необходимости для формования изделий можно воспользоваться не кондитерским мешочком, а двумя столовыми ложками).

Противень поставить на нижнюю решетку духовки, разогретой до 210 — 220 град., и выпекать в течение 10 — 15 минут. Затем температуру уменьшить до 200 град. и печь еще 10 — 15 минут. В самом конце выпекания духовку выключить. Потом немного приоткрыть дверцу и дать готовым изделиям чуть остыть. Встряхивать или передвигать противень во время выпечки изделий из заварного теста и особенно таких, в которые положены взбитые белки, нельзя. Крутое заварное тесто плохо поднимается, а из жидкого теста изделия получаются расплывчатыми и при сильном нагревании «садятся». Если изделия из заварного теста удались, то внутри они полые и не оладают. Если изделия из заварного теста вынуть из печи раньше, то они могут осесть, а пары внутри пустот сконденсируются и увлажнят изделия. Осевшие изделия на некоторое время нужно поставить обратно в духовку, чтобы они вновь поднялись.



Эклеры со взбитыми сливками и мороженым

Состав: *1 кг заварного теста, приготовленного по основному рецепту, 1 ст. л. сахара.*

Для начинки: *250 г шоколадного или ванильного мороженого, 1,5 стакана 35%-х сливок, 3 — 4 ст. л. сахарной пудры, тертый шоколад, очищенные грецкие орехи по вкусу.*

Приготовить заварное тесто для десертных изделий, как описано в основном рецепте, при замешивании добавить сахар. Готовое тесто переложить в кондитерский мешочек с большой круглой или зубчатой трубочкой и отсадить в виде полосок (длиной около 10 — 12 см) на противень, покрытый хорошо промасленной пергаментной бумагой или калькой. Выпечь, как описано в основном рецепте, затем охладить. Хорошо охлажденные сливки влить в глубокую стеклянную посуду и взбивать до тех пор, пока не получится густая стойкая масса (сливки должны держаться на ложке). Потом осторожно вмешать в нее сахарную пудру (3 ст. ложки), переложить массу в кондитерский мешочек с узкой трубочкой и положить на некоторое время в холодильник.

На остывших изделиях сбоку сделать продольный надрез, начинить кусочками очень сильно охлажденного мороженого, сверху выдавить из мешочка сливки. Посыпать тертым шоколадом и мелко нарубленными орехами (примерно половиной количества). Переложить на блюдо или поднос, осторожно смазать сверху тонким слоем сливок и посыпать оставшимся шоколадом, смешанным с орехами и сахарной пудрой. Сразу же поставить готовые пирожные в холодильник и держать там до подачи.

Крепкая корочка-оболочка с полым пространством внутри — так можно охарактеризовать воздушную выпечку из заварного теста. Идеальное заварное пирожное, к примеру, увеличивает свой объем при выпекании по крайней мере втрое. Внутри оно почти пустое, готовое для заполнения начинкой. Само заварное тесто на вкус нейтрально и потому превосходно подходит и для сладких, и для острых пикантных начинок.

ЭКЛЕРЫ — это изделия из заварного теста в форме колбаски или трубочки с начинкой. Чаще всего эклеры наполняют сладкими кремами, покрывают глазурью или обваливают в бисквитной, песочной крошке или молотых орехах или шоколаде.

ПРОФИТРОЛИ — это изделия в виде маленьких шариков. Профитроли без начинки обычно подают в качестве гарнира к бульонам. Профитроли, наполненные всевозможными несладкими паштетами, салатами, пастами, — прекрасная самостоятельная закуска. Начиненные сладкими кремами или взбитыми сливками профитроли подают к чаю или кофе.

Круглые заварные булочки и кольца (их обычно выдавливают из кондитерского мешочка) с одинаковым успехом наполняют и сладкими, и несладкими начинками.

Формуют изделия двумя способами. Для приготовления простых булочек с помощью двух столовых ложек берут небольшие порции теста и кладут на слегка смазанный жиром противень на достаточно большом расстоянии друг от друга, поскольку при выпекании тесто значительно увеличивается в объеме. Если тесту нужно придать более изящную форму, его помещают в кондитерский мешочек и отсаживают в виде полосок (для эклеров), больших шариков (для булочек) или небольших шариков (для профитролей или круглых пирожных).

Противень для выпекания заварных пирожных следует смазывать очень тонким слоем жира, иначе донышки могут порваться. Если тесто уже приготовлено, то его не следует оставлять надолго, желательно выпекать изделия сразу.

рячим сиропом. Эту конфетную массу раскатать на промасленном листе бумаги в виде жгута и разрезать на небольшие кусочки. Чтобы сделать молочные батончики, нужно взять 650 г свекольного сиропа, 350 г пшеничной муки и 150 г сухого молока. Делать так, как указано выше, только в смесь добавить еще сухое молоко.

Грибные лепешки

1,5 кг любых вареных или тушеных грибов мелко порубить, добавить 0,3 л горячего молока, 200 г молотых пшеничных сухарей, 200 г жареного лука, 5 сырых яиц. Перемешать, сделать лепешки, обвалять в муке и обжарить до румяного цвета. Подавать со сметаной.

«Яблочный сыр»

Яблоки вымыть, нарезать кусками, уложить на дно кастрюли, налить 200 г воды (количество яблок может быть любое) и поставить на медленный огонь. Варить до загустения. Готовую массу протереть через сито, добавить на каждый килограмм массы 1 ст. л. тмина, размешать, выложить в плотную ткань и поставить под гнет на трое суток, а затем «сыр» вынуть, обвалять в семенах тмина. Хранится такой «сыр» в прохладном месте 2 — 3 года. Подают «сыр» как приправу к любому блюду в виде бутербродов.

В. А. КРЫЛОВ, Ленинградская обл., г. Сосновый Бор.

Пирожные с брусникой

Для теста: *100 г сливочного масла, 1 щепотка соли, 300 г муки, 7 — 8 яиц.*

Для начинки: *8 г желатина, 750 мл сливок, 120 мл яичного ликера, 1 ст. л. сахарного песка, 2 пакетика ванильного сахара, 2 банки брусничного конфитюра (по 225 г).*

Кроме того: *2 ст. л. сахарной пудры.*

Вскипятить сливочное масло с солью и 300 мл воды. Разом добавить всю муку. Мешать, пока на дне кастрюли не появится белый налет. Перемесить с 1 яйцом. Переложить тесто в миску. По очереди подмесить к тесту яйца. Выстелить 3 противня бумагой и раскатать на каждом тесто в прямоугольник 30х40 см. Выпекать по 17 — 20 минут при 220 град. Остудить. Раскрошить 1 корж. Замочить желатин. Хорошо взбить сливки с сахаром и ванильным сахаром. Распустить желатин и, вливая тонкой струей, перемешать его с ликером. Перемешать со сливками и охлаждать 30 минут.

Поставить вокруг 1 заварного коржа края формы для торта. Намазать на него половину брусничного конфитюра и нанести половину сливок. Накрыть вторым коржом и покрыть оставшимся конфитюром и сливками. Накрыть и поставить в холодильник примерно на 2 часа. Посыпать крошками сливки и украсить сахарной пудрой. Удалить края формы для торта и разрезать корж на 16 кусков.

Если вместе с вами эту выпечку будут есть дети, то можете отказаться от ликера. В этом случае нужно сразу же смешать желатин со сливками, предварительно приправив их небольшим количеством ванильной мякоти.

Индия

ВКУСИМ ЭКЗОТИКИ

Суп из урюка

Состав: *500 г урюка, 200 г кислого теста из пшеничной муки, 4 луковицы, соль, 10 ст. л. растительного масла, 2 ч. л. молотого перца, 1 ч. л. аджики, чашка вермишели, 1 ст. л. молотого кориандра, 1 ч. л. тмина.*

Отварить урюк до готовности, удалить косточки, мякоть растолочь с приготовленным заранее кислым тестом, разведенным теплой водой. Поджарить в кастрюле лук в небольшом количестве растительного масла с красным перцем и всеми пряностями. Приготовленную из урюка и кислого теста массу вылить в лук и варить на слабом огне до готовности. Подавать с мелкими макаронными изделиями.

Салат с апельсинами

Состав: *4 пучка листового салата, 8 апельсинов, 4 ст. л. лимонного сока, 2 ст. л. сахарной пудры, 12 ст. л. растительного масла, черный молотый перец, соль.*

Очистить 6 апельсинов, из долек аккуратно вынуть косточки, снять кожуру и разрезать каждую дольку на две части. Салат хорошо промыть и обсушить. Красиво уложить листья салата в салатнице, в центре выложить дольки апельсина. Смешать в миске соль, черный перец, лимонный сок, сахарную пудру, сок двух оставшихся апельсинов и растительное масло. Полить салат и охладить его перед подачей на стол.

Жареные грецкие орехи

Возьмите 500 г грецких орехов, очистите от скорлупы, с ядер снимите кожицу (для этого орехи замачивают на 10 — 15 минут в горячей воде). Очищенные ядра ошпарьте кипятком, откиньте, пересыпьте сахарной пудрой (40 г) и поджарьте в кунжутном масле и охладите. Подавайте горкой в красивой вазе.

Если вы, дорогие читатели, знаете оригинальные, полезные, экономичные и просто хорошие рецепты блюд, скорее поделитесь ими с нами. Все самое лучшее и необычное мы обязательно напечатаем.

Свои рецепты присылайте по адресу:
603005, Н. Новгород, ул. Б. Покровская, 7.

БАНАНОВЫЕ МАФФИНЫ

Изысканно

Состав: *2 зрелых банана, 2 стакана пшеничной муки, 3 ч. л. разрыхлителя (гашеной пищевой соды), 1/2 стакана + 2 ч. л. овсяных хлопьев, 0,3 стакана сахара, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 2 яйца, 1/2 стакана меда, 0,7 стакана молока, 3 ст. л. подсолнечного масла, 2 ч. л. сахарной пудры, несколько капель ванильной эссенции.*

Разогреть духовку до 200 град. В глубокую миску через сито просеять муку и разрыхлитель. Полстакана овсяных хлопьев, сахар, орехи всыпать туда же и перемешать. Добавить к сухим ингредиентам взбитые яйца, мед, молоко, масло, ванильную эссенцию и перемешать тесто. Размять бананы и добавить их в общую массу.

Разложить тесто в 12 бумажных формочек, помещенных в поднос с углублениями. Смешать 2 ч. л. овсяных хлопьев с сахарной пудрой и посыпать этой смесью маффины. Выпекать в духовке 20 — 25 минут, пока маффины не подрумянятся.

НА СКОРУЮ РУКУ

Пирожное «Разноцветные шары»

Измельчить в блендере 300 г сухого печенья, наломанного кусочками. К крошке добавить стакан сахара и 2 ст. л. какао. Смешать, влить 1 стакан молока и *150 г размягченного сливочного масла. Смешать и из полученной массы слепить шарики. Обвалять их в кокосовой стружке — розовой, желтой, голубой.*

Кекс банановый

Бананы нарезать кусочками, взбить с 2 яйцами сахара и 2 стаканами сливок в

Оригинально

КРЕМ

ладите. Подавайте горкой в красивой вазе.

НА СКОРУЮ РУКУ

Пирожное «Разноцветные шары»

Измельчить в блендере 300 г сухого печенья, наломанного кусочками. К крошке добавить стакан сахара и 1 ст. л. какао. Смешать, влить 1 стакан молока и *150 г размягченного сливочного масла. Смешать и из полученной массы слепить шарики. Обвалять их в кокосовой стружке — розовой, желтой, голубой.*

Кекс банановый

4 банана нарезать кусочками, взбить с 2 яйцами, 1/2 стакана сахара и 2 стаканами сливок в миксере. Два стакана муки смешать с 1 ч. л. соды, 1/4 ч. л. молотого имбиря, 1/2 ч. л. апельсиновой цедры и всыпать смесь в банановое пюре. Перемешать, вылить в глубокую форму. Выпекать до готовности. Кекс нарезать ломтиками.

Оладьи со свининой

0,5 кг свинины нарезать мелкими кубиками, добавить 3 яйца, 3 ст. л. майонеза и 3 ст. л. крахмала. Посолить, поперчить и хорошо перемешать. Выкладывать ложкой в виде оладий и жарить на растительном масле.

Рулет с сыром и оливками

300 г тертого сыра смешать с 5 сырыми взбитыми яйцами. Вылить на выстеленный пергаментом противень. Выпекать 10 — 15 минут. Снять корж с бумаги и сверху разложить 500 г сырого мясного фарша со специями и солью. Положить слой оливок без косточек, свернуть в рулет. Завернуть в фольгу и выпекать около 30 минут. Этот рулет хорош и горячим, и холодным.

Торт с пастилой

Взять 1 кг пастилы, каждую пастилку разрезать на две части вдоль. Апельсин и половину лимона (без кожуры и косточек) измельчить, добавить пачку сливочного масла и банку сгущенки, взбить миксером. Выложить слой из половинок пастилы, смазать приготовленным кремом, накрыть следующим слоем пастилы и опять кремом. Сделать 4 слоя пастилы. Верх и бока обмазать кремом. Охладить торт в холодильнике.

ХОЧЕШЬ ЕСТЬ — УЧИСЬ ГОТОВИТЬ!

Фаршированный ананас

На 4 порции разрежьте вдоль пополам 2 ананаса (каждый примерно по 800 г) вместе с плодоножкой. Лучше всего это получится с помощью острого длинного ножа. Осторожно отделите от кожицы маленьким ножом фруктовую мякоть и мелко нарежьте ее.

Нагрейте духовку до 200 град. Перемешайте с плодовой мякотью 300 г жирного творога. Приправьте 1 ст. л. сахара и 2 ст. л. рома. Наполните массой половинки и разровняйте ее. Взбейте 4 яичных белка и перемешайте с 2 ст. л. сахарной пудры.

Наполните кондитерский мешочек. Красиво выдавите на начинку взбитые белки. Поставьте на противне в духовку половинку ананасов и запекайте массу безе 5 минут до золотистого цвета. По желанию украсьте вишней. Прекрасно сочетается с чашечкой кофе!

Состав: *2 зрелых банана, 2 стакана пшеничной муки, 3 ч. л. разрыхлителя (гашеной пищевой соды), 1/2 стакана + 2 ч. л. овсяных хлопьев, 0,3 стакана сахара, 1/2 стакана измельченных грецких орехов, 2 яйца, 1/2 стакана меда, 0,7 стакана молока, 3 ст. л. подсолнечного масла, 2 ч. л. сахарной пудры, несколько капель ванильной эссенции.*

Разогреть духовку до 200 град. В глубокую миску через сито просеять муку и разрыхлитель. Полстакана овсяных хлопьев, сахар, орехи всыпать туда же и перемешать. Добавить к сухим ингредиентам взбитые яйца, мед, молоко, масло, ванильную эссенцию и перемешать тесто. Размять бананы и добавить их в общую массу.

Разложить тесто в 12 бумажных формочек, помещенных в поднос с углублениями. Смешать 2 ч. л. овсяных хлопьев с сахарной пудрой и посыпать этой смесью маффины. Выпекать в духовке 20 — 25 минут, пока маффины не подрумянятся.

Оригинально

КРЕМ В ВИНЕ

Состав: *3 груши, 1 лимон, стакан красного сухого вина, 150 г сахара, 100 г натертого миндаля, 8 г желатина, 6 яичных желтков, 8 ст. л. миндального ликера, 500 мл жирных сливок, 20 г миндальной стружки.*

Груши очистить, удалить сердцевину, нарезать дольками. С лимона снять цедру, выдавить сок.

В плоской кастрюле вскипятить красное вино с цедрой и сахаром (50 г). Положить дольки груш и варить 8 — 10 минут, не накрывая крышкой. Дать остыть.

Миндаль обжарить без жира. Желатин замочить в холодной воде. Белки взбить в пену с оставшимся сахаром и лимонным соком (2 ст. л.). Растереть добела, добавить ликер и миндаль. С желатина слить излишек воды, растворить на маленьком огне, влить в крем.

Когда крем начнет застывать, перемешать его со взбитыми сливками. В глубокое стеклянное блюдо уложить слоями крем и груши, поставить на 1час в холодильник, посыпать обжаренной миндальной стружкой.

Газета «Вкусно!»
Издатель: ООО «Издательство «Покровка, 7»
Директор и гл. редактор издательства Сергей АВДЕЕВ
Арт-директор издательства Николай КОЗЛОВ
Адрес редакции: 603005, г. Нижний Новгород, ул. Б. Покровская, 7
Телефон (8312) 19-76-57 Факс (8312) 33-44-56
E-mail: root@rekvest.nnov.ru, pokrovka7@sinn.ru

Редактор Алла ЯКОВЛЕВА
Выпускающий редактор Л. КУКУШКИНА. Дизайн Н. КОЗЛОВ
Корректор Г. ПЯК
Эксклюзивный распространитель ООО «Покровка,7 Медиаком»
Директор Наум Ильич ШЛЯК, 19-76-60
Дни выхода — первая и четвертая пятница каждого месяца
Общий тираж 56 000 экз. В розницу цена свободная

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Учредитель: С. Авдеев
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15059 от 15 апреля 2003 года
Печать офсетная. Отпечатано в ЗАО «Офсетная газетная фабрика «Нижний Новгород» Адрес: ул. Литвинова, 74. Заказ № 8012
Подписание в печать по графику 12.11.2004 г. в 17.00
Подписано в печать фактически 12.11.2004 г. в 17.00

ИЗДАТЕЛЬСТВО Покровка 37

ВКУ-УСНО

№ 5 (89)
2007 г.

Энциклопедия рецептов вкусных блюд

ЕСЛИ ХОЧЕШЬ СЫТНО ЕСТЬ,
«ВКУ-УСНО!» НЕ ЗАБУДЬ ПРОЧЕСТЬ!

МЕНЮ номера:

ВЕСНА ИДЕТ —
дорогу витаминам
стр. 2

СОЛЯНКА —
хозяйка стола
стр. 3

ОВОЩНОЕ

стр. 2

СОЛЯНКА —
хозяйка стола

стр. 3

Манящий запах
ЖАРЕНОЙ КАРТОШКИ

стр. 5

Любимая
СТУЩЕНКА

стр. 6

ПЛЮШ НА
грамота

Разноцветная
НЕДЕЛЯ

стр. 8

ОВОЩНОЕ РАГУ

С МЯСОМ И БЕЛЫМ ВИНОМ

стр. 4

«ЗВЕЗДНЫЙ» РЕЦЕПТ от Никиты МАЛИНИНА

Яичница–бутерброд

Состав: *2 яйца, тосты, лук, половинка помидора, масло, соль, зелень.*

Капнуть на сковороду масло и на медленном огне поджарить немного измельченного лука, добавить мелко нарезанный помидор. Разбить два яйца и аккуратно, чтобы не растекся желток, перелить их в стакан. Проверить содержимое стакана на свежесть и только после этого, если неприятного запаха нет, перелить все на сковородку. Готовую яичницу положить на хрустящий поджаренный тост. Посолить по вкусу, посыпать зеленью.

ВО ВЛАСТИ МОРЕПРОДУКТОВ

Винегрет с кальмарами

Состав: *500 г кальмаров, 3–4 клубня картофеля, 1–2 моркови, 1 соленый огурец, 2 луковицы, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 свекла, соль, перец по вкусу, зелень по желанию.*

Кальмары помыть и очистить от кожицы. Опустить в кипящую воду и варить в течение 2–3 минут, не дольше, иначе они станут жесткими. Охладить, нарезать полосками поперек волокон. Картофель, морковь и свеклу отварить, охладить и нарезать кубиками.

ВЕСНА ИДЕТ — ДОРОГУ ВИТАМИНАМ!

Салат из капусты с сыром

Состав: *400 г цветной капусты, 50 г голландского сыра, 50 г майонеза, 30 г грецких очищенных орехов, 2 зубчика чеснока, лимонная кислота, соль, зелень.*

Цветную капусту разберите на соцветия и варите в подкисленной лимонной кислотой и подсоленной воде. Охладите.

Сыр натрите на терке.

Соедините капусту с сыром и заправьте майонезом, смешанным с рубленным чесноком и орехами.

Готовый салат оформите зеленью.

Морковь с соком лайма

Состав: *3 моркови, 1/2 лайма (можно лимона), 1 ст. л. изюма без косточек, 1 зубчик чеснока, 2 ст. л. подсолнечного масла, 1 ч. л. молотого имбиря, соль, молотый черный перец, зелень петрушки.*

Изюм промойте, замочите на 5 минут в горячей воде, затем воду слейте. Морковь нарежьте соломкой.

Для заправки соедините масло с соком лайма. Добавьте рубленый чеснок, часть измельченной петрушки, имбирь и соль.

Перед подачей все перемешайте, выложите в салатник, вокруг уложите изюм, полейте заправкой и оформите зеленью.

Салат морковный с курагой

Салат капустный с апельсинами

Состав: *300 г белокочанной капусты, 1 апельсин, 1 красное яблоко, 2–3 ст. л. клюквы, 4 ст. л. майонеза, сахар, соль.*

Капусту нашинкуйте соломкой. Добавьте соль, сахар и перетрите.

Яблоко разрежьте и, удалив сердцевину, нарежьте тонкими ломтиками. Апельсин очистите от кожуры, нарежьте ломтиками. Клюкву промойте.

Соедините капусту с ломтиками фруктов, заправьте майонезом. Перед подачей оформите клюквой.

Салат «Русский»

Состав: *200 г редьки, 200 г картофеля, 100 г моркови, 150 г майонеза, 3 веточки зелени.*

Редьку предварительно очистите и замочите в холодной воде, затем натрите на терке.

Картофель отварите, охладите и нарежьте кубиками.

Морковь нарежьте соломкой или натрите на мелкой терке.

Соедините подготовленные продукты и заправьте майонезом.

Оформите салат зеленью и ломтиками редьки.

Салат из яблок с орехами

Состав: *3 яблока, 2 моркови, 1 стакан рубленых грецких орехов, половина стакана майонеза, соль, листья зеленого салата.*

Морковь натрите на крупной терке или нарежьте тонкой соломкой. Очищенные яблоки нарежьте соломкой или тонкими ломтиками

товую яичницу положить на хрустящий поджаренный тост. Посолить по вкусу, посыпать зеленью.

ВО ВЛАСТИ МОРЕПРОДУКТОВ

Винегрет с кальмарами

Состав: *500 г кальмаров, 3–4 клубня картофеля, 1–2 моркови, 1 соленый огурец, 2 луковицы, 3–4 ст. л. растительного масла, 1 свекла, соль, перец по вкусу, зелень по желанию.*

Кальмары помыть и очистить от кожицы. Опустить в кипящую воду и варить в течение 2–3 минут, не дольше, иначе они станут жесткими. Охладить, нарезать полосками поперек волокон. Картофель, морковь и свеклу отварить, охладить и нарезать кубиками. Нарезать соленый огурец и луковицу, все хорошо перемешать, посолить, поперчить и заправить растительным маслом. При желании украсить зеленью.

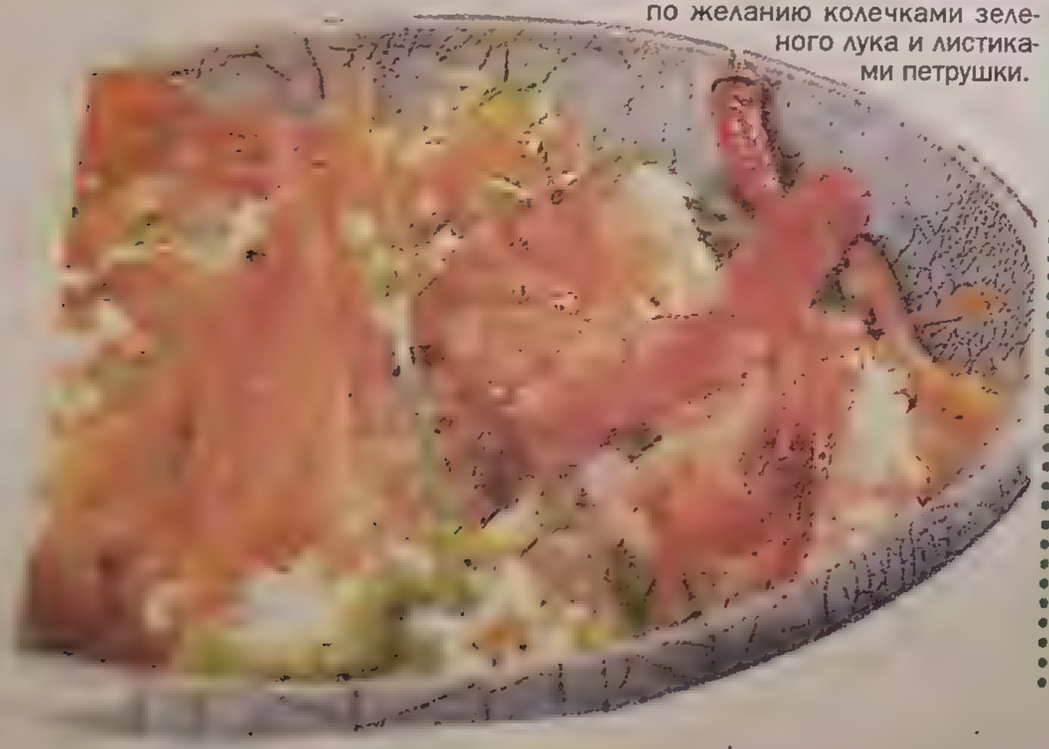
Салат с креветками

Состав: *200 г длиннозерного риса, 500 мл овощного бульона, 100 г замороженного зеленого горошка, 2 ст. л. изюма, 1 луковица, кусочек имбиря длиной 2 см, 1 стручок чили, 2 лимона, 2 моркови, 1 ч. л. сахара, 2 ст. л. соевого соуса, 2 цуккини, 1 зубчик чеснока, 12 креветок, 1 ст. л. растительного масла, соль, перец.*

Сварить рис в овощном бульоне. За 3 минуты до окончания варки положить в ту же кастрюлю горошек, а затем изюм. Бульон должен испариться почти полностью.

Очистить лук и имбирь, нарезать их мелкими кубиками. Стручок чили вымыть, срезать плодоножку и разрезать пополам, удалить семена и измельчить. Выжать сок из лимонов. Смешать лук, имбирь и чили с сахаром, 1 ст. л. соевого соуса и лимонным соком.

Цуккини нарезать круглыми ломтиками. Морковь нашинковать крупной соломкой. В разогретом растительном масле обжарить сначала креветки, добавив, не очищая, зубчик чеснока, а затем цуккини и морковь. Посолить и поперчить по вкусу. Смешать рис и зеленый горошек с овощами, сбрызнуть оставшимся соевым соусом и разложить по тарелкам. Сверху красиво уложить креветки, украсив по желанию колечками зеленого лука и листиками петрушки.



Изюм промойте, замочите на 5 минут в горячей воде, затем воду слейте. Морковь нарежьте соломкой.

Для заправки соедините масло с соком лайма. Добавьте рубленый чеснок, часть измельченной петрушки, имбирь и соль.

Перед подачей все перемешайте, выложите в салатник, вокруг уложите изюм, полейте заправкой и оформите зеленью.

Салат морковный с курагой

Состав: *500 г моркови, 200 г кураги, 1 апельсин, 1 ст. л. растительного масла, 1 ст. л. сахара, 200 г густой сметаны, 100 г молотых орехов.*

Морковь нарежьте кубиками, добавьте 100 г воды, растительное масло, сахар и варите до готовности.

Курагу отварите до размягчения, охладите и мелко нарежьте.

Апельсин обдайте кипятком и вместе с кожурой нарежьте мелкими кубиками.

Подготовленные продукты соедините и заправьте сметаной, смешанной с орехами.

Состав: *200 г редьки, 200 г картофеля, 100 г моркови, 150 г майонеза, 3 веточки зелени.*

Редьку предварительно очистите и замочите в холодной воде, затем натрите на терке.

Картофель отварите, охладите и нарежьте кубиками.

Морковь нарежьте соломкой или натрите на мелкой терке.

Соедините подготовленные продукты и заправьте майонезом.

Оформите салат зеленью и ломтиками редьки.

Салат из яблок с орехами

Состав: *3 яблока, 2 моркови, 1 стакан рубленых грецких орехов, половина стакана майонеза, соль, листья зеленого салата.*

Морковь натрите на крупной терке или нарежьте тонкой соломкой. Очищенные яблоки нарежьте соломкой или тонкими ломтиками.

Соедините орехи с морковью и яблоками, добавьте майонез, посолите и перемешайте.

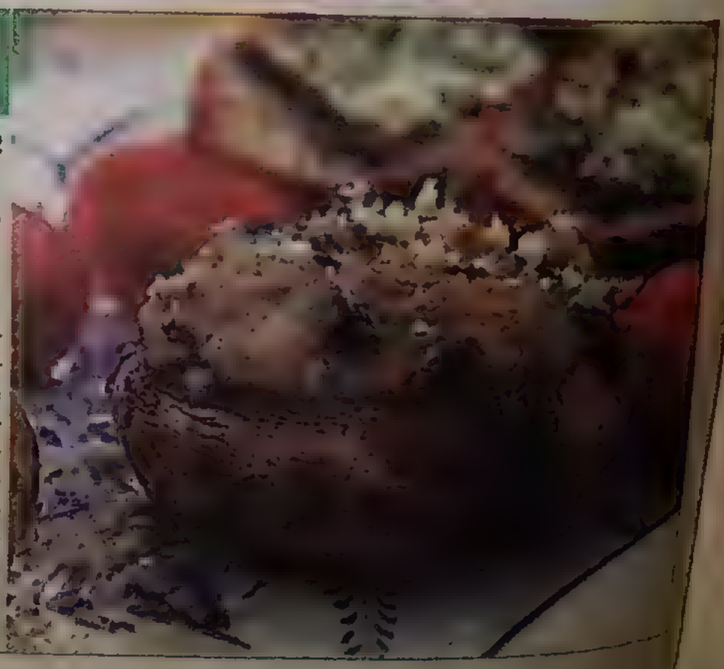
При подаче оформите салат ломтиками яблок и листьями салата.

ЗАКУСИМ?

Шампиньоны буржуйские

Состав: *300 г шляпок шампиньонов, 300 г ножек (можно мелко нарезанные грибы), 500 г отварного куриного мяса, 1 луковица, 2 ст. л. сметаны, 1 ст. л. майонеза, 1 желток, 50 г тертого сыра, перец, соль.*

Ножки шампиньонов хорошо вымыть, отварить минут 5–10 в кипящей воде, мелко порезать. Луковицу измельчить и обжарить. Также порезать куриное мясо. Все перемешать, добавить соль, перец, 1 ложку сметаны, желток. Полученным фаршем заполнить вымытые шляпки. Посуду для запекания смазать смесью ложки сметаны и ложки майонеза, выложить фаршированные шляпки и запекать. За 5 минут до готовности посыпать тертым сыром и довести до окончательной готовности.



ВКУ-УСНО!
№ 5 (89) 2007 г.

СОЛЯНКА — ХОЗЯЙКА СТОЛА

Солянка из кальмаров и рыбы

Состав: *600 г рыбы (окунь, треска, минтай), 500 г кальмаров, 300 г лука, 200 г соленых огурцов, 2 ст. л. томатного пюре, 4 ст. л. сливочного масла, 50 г оливок, 50 г каперсов, 24 маслины, половина лимона, 1 лавровый лист, зелень петрушки или укропа, соль, черный перец горошком по вкусу.*

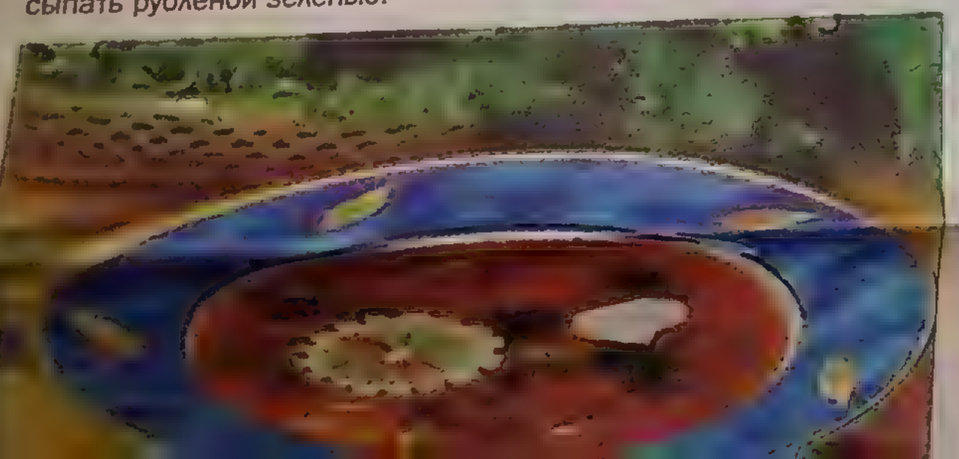
Рыбу разделать на филе с кожей, нарезать порционными кусками. Кости от рыбы залить водой (1,2 л), варить 30–40 минут, процедить.

В рыбном бульоне отварить кальмары в течение 2 минут, затем нашинковать их соломкой.

Огурцы нарезать ломтиками и припустить в небольшом количестве бульона. Лук, нарезанный соломкой, спассеровать на масле, добавить томатное пюре и обжаривать все вместе еще 5–7 минут.

В кипящий рыбный бульон положить огурцы, лук с томатом, оливки без косточек, каперсы, кусочки рыбы и варить 15 минут. Затем добавить специи, кальмары и прогреть еще 5 минут.

При подаче в солянку положить маслины, кружочек лимона и посыпать рубленой зеленью.



Солянка сборная мясная

Состав: *4 стакана мясного бульона, 200 г мякоти телятины (толстый край), 80 г ветчины, 80 г сосисок, 100 г говяжьего языка, 100 г соленых огурцов, 1 стакан огуречного рассола, 1 луковица, 1 лимон, 50 г маринованных шампиньонов, 50 г оливок без косточек, 4 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. томатной пасты, 50 г маслин без косточек, половина стакана сметаны, перец черный молотый, соль.*

Телятину запеките целым куском. Язык отварите, опустите на 3–4 минуты в холодную воду, затем очистите от кожицы.

Сосиски нарежьте ломтиками, ветчину, язык и телятину — соломкой. Лук мелко порубите, обжарьте на масле, добавьте нарезанные соломкой грибы и огурцы, томат, жарьте все вместе еще несколько минут. Затем влейте немного воды и тушите до готовности.

Огуречный рассол доведите до кипения, снимите пену.

В бульон положите телятину, мясопродукты, тушеные овощи, влейте рассол. Добавьте оливки, посолите, поперчите, варите на медленном огне 15 минут.

При подаче положите в тарелки по ломтику лимона, маслины и заправьте сметаной.

Солянка с цветной капустой

Состав: *350 г цветной капусты, 4 картофелины, 2 моркови, 250 г спаржи, 250 г грибов, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 1/4 ч. л. сахара, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Картофель, разрез[illegible]

ВКУСНАЯ ПОДСКАЗКА

Слышала, что солянку можно готовить на сковороде. Подскажите, пожалуйста, как это сделать.

Т. СЕРЕБРЯКОВА.

Солянка овощная на сковороде

Состав: *200 г белокочанной капусты, 1 луковица, 1 соленый огурец, 20 г соленых грибов, 10 г растительного масла, 5 г сыра, 5 г молотых сухарей.*

Капусту нашинкуйте соломкой и тушите с добавлением мелко нарезанного лука.

Огурец очистите от кожицы и семян, нарежьте пластинками и обдайте кипятком.

Грибы нарежьте ломтиками.

На смазанную маслом сковороду положите первый слой капусты, на него — огурец и грибы, закройте вторым слоем капусты. Поверхность разровняйте, посыпьте тертым сыром с сухарями, сбрызните маслом. Запеките солянку в духовке.

ХОЧЕШЬ ЕСТЬ — УЧИСЬ ГОТОВИТЬ!

посыпать рубленой зеленью.

Солянка из птицы

Состав: *350 г курицы, 4 соленых огурца средней величины, 4 ст. л. маслин без косточек, 2 средние луковицы, 1 ст. л. каперсов, 3 ст. л. томатного пюре, 2 ст. л. сливочного масла, 4 ломтика лимона, 4 ст. л. сметаны, соль, перец, лавровый лист, зелень.*

Сварите курицу до готовности, охладите в части бульона, снимите кожу. Нарежьте мякоть тонкими ломтиками.

Очищенный лук нарежьте полукольцами и спассеруйте на масле до размягчения. Добавьте томат–пюре и пассеруйте, пока масло не окрасится и не отделится от томата.

Огурцы очистите от кожицы и семян, нарежьте ломтиками и припустите с добавлением бульона в течение 10 минут.

В кипящий бульон (1,8 л) положите нарезанную мякоть курицы, пассерованные лук и томат–пюре, припущенные огурцы, маслины, каперсы, соль, специи. Проварите в течение 10 минут при слабом кипении. Настаивайте в течение 15 минут.

Подавайте со сметаной и ломтиком лимона, посыпьте 1 столовой ложкой рубленой зелени.

влейте рассол. Добавьте оливки, посолите, поперчите, варите на медленном огне 15 минут.

При подаче положите в тарелки по ломтику лимона, маслины и заправьте сметаной.

Солянка с цветной капустой

Состав: *350 г цветной капусты, 4 картофелины, 2 моркови, 250 г спаржи, 250 г грибов, 30 г сливочного масла, 1 ст. л. пшеничной муки, 1/4 ч. л. сахара, 2 ст. л. рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.*

Картофель разрежьте пополам (мелкий можно оставить целым). Цветную капусту разделите на соцветия, спаржу нарежьте кусочками, морковь — кружочками. Овощи припустите в подсоленной воде, добавив половину нормы масла и сахар.

Грибы залейте холодной водой и доведите ее до кипения. Откиньте грибы на дуршлаг, крупно их нарежьте и соедините с овощами. На оставшемся масле обжарьте муку, слегка ее охладите, разведите двумя стаканами отвара, в котором тушились овощи, и варите соус на слабом огне 5–7 минут.

Приготовленным соусом заправьте овощи с грибами, тушите еще 10 минут. При подаче посыпьте солянку зеленью.

ПО СТАРИННЫМ РЕЦЕПТАМ

Солянка жидкая с фрикадельками

Состав: *1,5 стакана рыбного бульона, 60 г свежей капусты, 2–3 соленых огурца, 2–3 ст. л. соленых или маринованных грибов, 1 ст. л. томатного пюре, 5–6 маслин без косточек, 20 г сала, 2–3 небольших кусочка копченой сельди, 1 небольшая луковица, 1 ст. л. сливочного масла, зелень, соль.*

Для фрикаделек: *40 г рыбного филе, 10 г мяса криля (креветок, крабовых палочек), 1 ст. л. молока, 1/4 луковицы, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ломтик пшеничного хлеба, 1 ч. л. муки, яйцо, молотый черный перец, соль по вкусу.*

Белокочанную капусту нашинковать и потушить с очищенными от кожицы и семян, нарезанными ромбиками солеными огурцами, обжаренным, мелко нарезанным репчатым луком и томатом–пюре. В бульон положить нарезанное кусочками сало и филе копченой сельди, слегка обжаренные соленые или маринованные грибы, маслины, тушеные овощи и варить 5–10 минут.

Для фрикаделек нарезанное кусочками рыбное филе (без кожи) вместе с мясом криля (или же креветками, крабовыми палочками) пропустить через мясорубку, добавить мелко нарубленный репчатый лук, замоченный в молоке пшеничный хлеб, яйцо, молотый черный перец, соль. Из фарша сформовать шарики величиной с грецкий орех, запанировать в муке и обжарить на сливочном масле.

При подаче в солянку положить фрикадельки и мелко нарезанную зелень.

ХОЧЕШЬ ЕСТЬ — УЧИСЬ ГОТОВИТЬ!

Солянка капустная с грибами

Состав: *500 г белокочанной капусты, 600 г свежих грибов, 1 луковица, 1 морковь, 2–3 ст. л. растительного масла, соль, пряности, зелень по вкусу.*

Капусту нарезать довольно тонко, но крупнее, чем на салат.

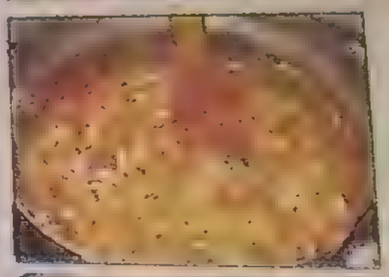
Сложить капусту в кастрюлю, добавить неполную чайную ложку соли и слегка обмять руками. Кастрюлю с капустой поставить на огонь, влить немного растительного масла и воды. Тушить, помешивая, примерно 5–7 минут. Снять с огня.

Лук и морковь почистить, мелко порезать и обжарить (сначала лук, потом морковь) на растительном масле до изменения цвета (осветления) моркови.

Добавить морковь и лук к капусте.

Грибы промыть, крупные порезать на 2–3 части. Мелкие можно не разрезать. Выложить грибы на горячую, смазанную маслом сковороду, перемешать, добавить по вкусу соль, накрыть крышкой. После того, как грибы дадут достаточное количество сока, откройте крышку и, помешивая, обжарьте грибы почти до готовности.

Добавьте грибы к капусте, перемешайте и тушите на маленьком огне еще не менее 15 минут. По собственному вкусу можете добавить пряности и измельченную зелень, но советуем этого не делать, чтобы аромат овощей и грибов не перебивался другими добавками. Готовую солянку разложите по тарелкам и подайте горячей.



РИЗОТТО

Ризотто с карпом по-итальянски

Состав: *300 г филе карпа, 400 г риса, 80 г сливочного масла, 1 луковица, 1 стакан сухого белого вина, 1 л бульона, зеленый консервированный горошек, 80 г тертого сыра, 2 стручка сладкого перца разного цвета, соль и молотый черный перец.*

Растопите половину нормы масла и обжарьте мелко нарезанный лук до золотистого оттенка. Всыпьте промытый и обсушенный рис и обжаривайте, помешивая, в течение еще 5–7 минут. Влейте вино, дайте ему выпариться и варите рис почти до готовности, подливая понемногу бульон. Посолите и поперчите.

Филе карпа нарежьте небольшими кусочками и обжарьте на оставшемся масле, в конце приготовления положите нарезанный сладкий перец.

Соедините рыбу с рисом и прогрейте в течение 15 минут.

Готовое ризотто выложите в миску, смоченную горячей водой, разровняйте поверхность, затем выложите на подогретое блюдо, перевернув миску. Посыпьте сверху сыром и подавайте.

Ризотто с сосисками и красным вином

Состав: *1,3 л куриного или говяжьего бульона, 60 г масла, 1 большая очищенная и порезанная красная луковица, 400 г сосисок (или сарделек), 250 г риса для ризотто, 120 мл красного вина, 60 г сыра пармезан, соль и перец, горстка порезанной петрушки.*

Довести до кипения бульон. В это время разогреть 40 г масла в большой кастрюле. Добавить лук и тушить при среднем жаре около 3 минут. Увеличьте температуру и добавьте сосиски. Готовьте, помешивая, до тех пор, пока лук не приобретет нежно-розовый цвет.

Теперь добавьте рис, хорошенько перемешайте, продолжая помешивать, готовьте еще около 2 минут.

Добавьте вино, перемешайте и дайте всей жидкости окончательно испариться.

Теперь добавляем бульон, приблизительно по половнику или даже меньше, добавляем больше, когда рис впитает уже добавленный бульон. В целом на это уходит где-то 18–20 минут. Если бульон закончился, а рис «просит» еще жидкости, продолжаем добавлять воду.

Готовый рис на вкус очень мягкий, но в то же время мы различаем каждую рисинку отдельно.

Снимаем с плиты, добавляем петрушку, сыр и оставшееся масло. Приправляем специями по вкусу. Закрываем крышкой и оставляем на 5 минут.

Овощное рагу с мясом и белым вином

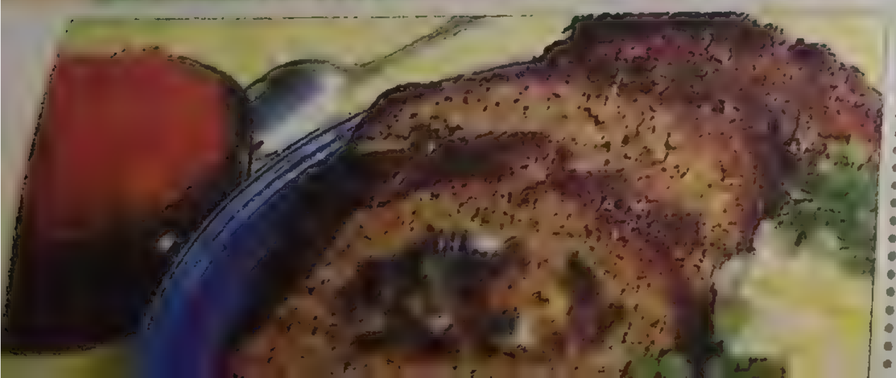
Состав: *100 г мелкого репчатого лука, 1 веточка тимьяна, 2 ст. л. растительного масла, 450 г мякоти говядины, 1 ч. л. молотой паприки, 250 мл мясного бульона, 250 мл белого вина, 800 г картофеля, 300 г моркови, 350 г мякоти тыквы, 180 г лука-порея, соль, молотый черный перец.*

Репчатый лук очистить. Тимьян вымыть, обсушить и оторвать листики от стеблей. Мясо вымыть, обсушить и нарезать кубиками. В большой кастрюле с толстыми стенками разогреть растительное масло и обжарить мясо со всех сторон до образования румяной корочки. Добавить лук и слегка подрумянить. Посыпать молотой паприкой и листиками тимьяна. Влить мясной бульон и белое вино. Довести до кипения, накрыть крышкой и варить на маленьком огне 30–40 минут.

Тем временем картофель и морковь очистить и вымыть. Каждый клубень разрезать вдоль на 4 части, морковь нарезать кружочками, мякоть тыквы — кубиками. Положить овощи к мясу и тушить 30 минут.

Лук-порей почистить, вымыть и нарезать слегка наискосок. Добавить лук-порей в рагу и тушить еще 10 минут. Приправить блюдо солью и молотым черным перцем. По желанию украсить готовое рагу веточками тимьяна.

ХОЧЕШЬ ЕСТЬ — УЧИСЬ ГОТОВИТЬ!



ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ СВИНИНЕ К

По-средиземноморски с оливками

Обжарить 4 стейка, добавить 1 мелко порезанную луковицу и 1 красный перец, порезанный и обжаренный. Добавить 1 ч. л. орегано и 100 мл белого вина. Довести до кипения

С сидром, горчицей и тимьяном

Обжарить 1 мелко порезанную луковицу, добавить 2 порезанных филе свинины и обжарить. Добавить 150 мл сидра, 3 ч. л. зернистой горчицы и 2–3 веточки тимьяна.

С луком и морковкой

Взять несколько свиных филе слегка отбить и обжарить с обе сторон. Уложить на противень. Далее очистить много моркови и репчатого лука, морковь натереть на крупной терке, а лук мелко порубить.

С черносливом

Обжарить в кастрюле 675 г свинины, порезанной кубиками, 1 мелко порезанную луковицу. Добавить 150 мл красного вина и довести до кипения. Влить 300 мл бульона, сделанного разбавлением свиного или говяжьего бульонного

Тем временем картофель и морковь
бень разрезать вдоль на 4 части, морковь нарезать кружочками, мя-
коть тыквы — кубиками. Положить овощи к мясу и тушить 30 минут.

Лук-порей почистить, вымыть и нарезать слегка наискосок. Добавить лук-порей в рагу и тушить еще 10 минут. Приправить блюдо солью и молотым черным перцем. По желанию украсить готовое рагу веточками тимьяна.

Добавьте вино, перемешайте и дайте всей жидкости окончательно испариться.

Теперь добавляем бульон, приблизительно

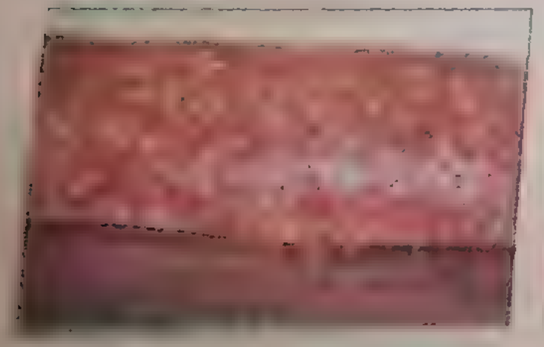
ХОЧЕШЬ ЕСТЬ — УЧИСЬ ГОТОВИТЬ!

Мясной рулет с жюльеном

Состав: *200 г шампиньонов, 1 луковица, 100 г сметаны, сухая смесь для жюльена, 150 г сыра, 700 г мясного фарша, 1 яйцо, готовая овощная смесь с рисом на гарнир, соль, перец по вкусу.*

Грибы вымыть, мелко нарезать и обжарить вместе с измельченной луковицей. Смесь для жульена всыпать в сметану, перемешать. В готовые грибы с луком выложить сметанную заправку и 75 г тертого сыра. В фарш вбить яйцо, посолить и поперчить по вкусу. Фольгу смазать растительным маслом, разложить мясо пластом толщиной 1 см. Выложить жульен на пласт мяса. Свернуть рулетом. Можно обжаривать цельным рулетом, а можно нарезать на порционные кусочки. Поставить в духовку и запекать до готовности около 40 минут. Аппетитные рулетики подавать с рисовой смесью.

Для гарнира в сковороде обжарить в масле замороженную смесь, влить вино, посолить, поперчить, потушить до готовности и добавить оставшийся тертый сыр — перемешать.



ДАВАЙТЕ ГОВОРИТЬ СВ

По-средиземноморски с оливками

Обжарить 4 стейка, добавить 1 мелко порезанную луковицу и 1 красный перец, порезанный и обжаренный. Добавить 1 ч. л. орегано и 100 мл белого вина. Довести до кипения и влить 1 банку порезанных консервированных помидоров с базиликом, добавляя немного сахара в соус, если необходимо. Сверху положить 2 ст. л. зеленых оливок.

С сидром, горчицей и тимьяном

Обжарить 1 мелко порезанную луковицу, добавить 2 порезанных филе свинины и обжарить. Добавить 150 мл сидра, 3 ч. л. зернистой горчицы и 2–3 веточки тимьяна. Довести до кипения, снизить огонь и варить до готовности свинины. Приправить и перемешать с 2 ст. л. крема фреш (можно заменить сметаной).

С луком и морковкой

Взять несколько свиных филе, слегка отбить и обжарить с обеих сторон. Уложить на противень. Далее очистить много моркови и репчатого лука, морковь натереть на крупной терке, а лук мелко порубить. По отдельности обжарить и слоями уложить поверх мяса сначала лук, а потом морковь. Слегка охладить, а потом слегка намазать майонезом. Поставить на 20 минут в духовку.

Свинина, тушеная «по-красному»

Состав: *500 г нежирной свинины, 3 стебля лука-порея, корень имбиря длиной 5 см, 2 ст. л. сахара, 1 ч. л. молотой корицы, 2 ст. л. сухого красного вина, 4 ст. л. соевого соуса, 1 ст. л. крахмала, растительное масло для обжаривания, соль.*

Для гарнира: *1 цуккини, 1 яйцо, 100 г семян кунжута, 4 ст. л. крахмала, 2 ст. л. соевого соуса.*

Порей вымыть, белую часть нарезать очень мелкими кубиками. Корень имбиря очистить, нашинковать.

СОВЕТ. *Для приготовления этого блюда используйте только свежий корень имбиря.*

Мясо нарезать кубиками со стороной 3 см.

В кастрюле разогреть небольшое количество растительного масла, положить сахар. Готовить, помешивая, пока сахар не приобретет коричневый цвет, 2 минуты. Добавить порей, имбирь, соль

№ 5 (89) 2007 г.

О Т Т О

Ризотто с [illegible]сками и красным вином

[illegible] л куриного или говяж[illegible] бульона, 60 г масла, [illegible]ищенная и порезанн[illegible] красная луковица, [illegible]к (или сарделек), 250 [illegible]иса для ризотто, [illegible]ого вина, 60 г сыра [illegible]мезан, соль и перец, [illegible]занной петрушки.

[illegible] кипения [illegible]о время [illegible] масла [illegible] стрю- [illegible]ук и [illegible]ед- [illegible]ло [illegible]е-

по половнику или даже меньше, добавляем больше, когда рис впитает уже добавленный бульон. В целом на это уходит где-то 18–20 минут. Если бульон закончился, а рис «просит» еще жидкости, продолжаем добавлять воду.

Готовый рис на вкус очень мягкий, но в то же время мы различаем каждую рисинку отдельно.

Снимаем с плиты, добавляем петрушку, сыр и оставшееся масло. Приправляем специями по вкусу. Закрываем крышкой и оставляем на 5 минут.

[illegible]бавляем [illegible]лизительно

Ризотто с креветками

Состав: *1 крупная морковь, 1 средняя луковица, сельдерей, 200 г очищенных креветок, 3 стакана рыбного бульона, рис, 1 лимон, 250 г сметаны, соль; острый перец, оливковое масло.*

На большой сковороде в небольшом количестве оливкового масла слегка обжариваем мелко нарезанные лук, морковь и сельдерей, затем добавляем креветки. После того, как креветки стали розовыми, все слегка подсаливаем. Перекладываем массу в малую посудину и измельчаем блендером до однородной массы без комочков.

Выкладываем полученную массу в ту же большую сковороду и на маленьком огне добавляем рис. После того, как рис и основа перемешались, доливаем наш бульон порциями. Сначала одну поварешку, когда почти испарилась, другую, и так до полуготовности. Затем добавляем сметану и острый перец, солим по вкусу. Готовим до конца, добавляя бульон по мере готовности. Рис не должен быть сухим.

От начала и до конца рис постоянно помешиваем деревянной ложкой по часовой стрелке! Подаем к столу, слегка сбрызнув лимоном. Можно посыпать петрушкой, а центр блюда украсить целыми креветками.

Манящий запах ЖАРЕНОЙ КАРТОШКИ

Картофель по-деревенски с бифштексом

Состав: *2 крупные картофелины, 2 ст. л. растительного масла, 4 бифштекса по 125 г каждый, 25 г сыра рокфор.*

Разогрейте духовку до 220 град. Картофель очистите, нарежьте дольками и положите в кастрюлю с небольшим количеством подсоленной воды. Доведите до кипения, затем томите 4–5 минут на медленном огне. Картофель откиньте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

Выложите картофельные дольки на противень для жарки, перемешайте с 1 ст. л. оливкового масла и запекайте в духовке 30–40 минут, пока они не станут золотистыми.

Когда картофель будет практически готов, хорошо разогрейте сковороду. Смажьте бифштексы оставшимся маслом и приправьте. Выложите на сковороду и обжаривайте 2–3 минуты с каждой стороны или чуть больше, если предпочитаете прожаренное мясо. Положите готовое мясо на теплые тарелки и сверху на каждый бифштекс положите маленький кусочек рокфора, чтобы он расплавился. Подавайте с картофелем.

СОВЕТ. *Приготовьте соус. Жирные сливки прогрейте, но не кипятите. Добавьте рокфор и расплавьте его на медленном огне, помешивая. Влейте ложку коньяка, подавайте к мясу.*

СВИНИНЕ КОМПЛИМЕНТЫ

[illegible] морковной

С черносливом

Маринованная с фасолью

С кислой капустой

ем петрушку, сыр и оставшееся масло. Приправляем специями по вкусу. Закрываем крышкой и оставляем на 5 минут.

Выложите картофельные дольки на противень для жарки, перемешайте с 1 ст. л. оливкового масла и запекайте в духовке 30–40 минут, пока они не станут золотистыми.

Когда картофель будет практически готов, хорошо разогрейте сковороду. Смажьте бифштексы оставшимся маслом и приправьте. Выложите на сковороду и обжаривайте 2–3 минуты с каждой стороны или чуть больше, если предпочитаете прожаренное мясо. Положите готовое мясо на теплые тарелки и сверху на каждый бифштекс положите маленький кусочек рокфора, чтобы он расплавился. Подавайте с картофелем.

СОВЕТ. *Приготовьте соус. Жирные сливки прогрейте, но не кипятите. Добавьте рокфор и расплавьте его на медленном огне, помешивая. Влейте ложку коньяка, подавайте к мясу.*

СВИНИНЕ КОМПЛИМЕНТЫ

морковкой

свиных филе,
карить с обеих
противень.
его моркови
орковь
й терке,
ть.
карить
оверх мяса
м морковь.
потом слегка
ом. Поставить
вку.

С черносливом

Обжарить в кастрюле 675 г свинины, порезанной кубиками, 1 мелко порезанную луковицу. Добавить 150 мл красного вина и довести до кипения. Влить 300 мл бульона, сделанного разбавлением свиного или говяжьего бульонного кубика горячим чаем, 55 г чернослива, 1 ст. л. красносмородинового желе и 2–3 веточки тимьяна. Запекать при 150 град. в течение 2 часов, пока свинина не будет мягкой.

Маринованная с фасолью

Замариновать 4 свиные отбивные в цедре 1 лимона и соке 2 лимонов, 2 ст. л. оливкового масла, горсти розмарина и 2–3 зубчиках раздавленного чеснока. Приправить и запечь при 220 град. в течение 30 минут, периодически поливая соками. Добавить 2 банки консервированной белой фасоли и перемешать. Запекать еще 15 минут.

С кислой капустой

500 г постной свинины натереть солью, обжарить с 2–3 крупно нарубленными луковицами, добавить небольшое количество воды, закрыть крышкой и тушить на слабом огне до готовности. Затем добавить тмин на кончике ножа, 3–4 листика розмарина и 1–2 ст. л. сливок. 750 г кислой капусты потушить с 2–3 ст. л. томатной пасты и 1 ч. л. сахара до мягкости. Мясо разрезать на ломтики, выложить на капусту. Подать картофель и отдельно соус.

и корицу. Затем положить мясо и жарить на сильном огне, постоянно переворачивая кусочки, 5 минут. Соус должен покрыть мясо со всех сторон.

Добавить в кастрюлю с мясом вино и соевый соус. Влить такое количество воды, чтобы мясо было полностью покрыто, но не больше. Довести до кипения, уменьшить огонь и тушить 25–30 минут. Крахмал развести в 2 ст. л. кипяченой воды. Добавить в кастрюлю к мясу, чтобы соус загустел. Перемешать и сразу же снять с огня.

В качестве гарнира к этому блюду можно подать отварной рис и цуккини, обжаренные в кунжуте. Цуккини вымыть, обсушить, нарезать кружочками толщиной 1 см. Яйцо взбить с соевым соусом. Кунжут пересыпать в плоскую тарелку. Обвалять каждый кусок в крахмале, обмакнуть его в яйцо, обвалять в кунжуте. Разогреть в сковороде растительное масло и обжаривать в нем кружки цуккини по 1 минуте с каждой стороны.

Свинину, цуккини и рис подать в отдельных мисочках.

Апельсиново–свиные тефтели

Порубить в крошки 2 куска белого хлеба. Смешать 600 г свиного фарша, 1 мелко порезанный перец, 1 мелко порезанную луковицу, 1 раздавленный зубчик чеснока, цедру 1 апельсина, 1 яйцо, 1 ст. л. порезанных свежих трав, соль и перец.

Сформировать шарики, посыпать мукой и обжаривать до коричневого цвета. Переложить в форму для духовки, залить 450 г пассаты (пропущенные через сито помидоры) и добавить 1/2 мелко порезанного красного перца. Запекать 45–60 минут при температуре 190 град.

Жареная картошка

Состав: *картошка (лучше фиолетовая — она вкуснее), сало свиное или жир, лук (лучше белый), 2 зубчика чеснока, зелень (лучше кинза).*

Порезать крупно каждую картошину — на 3–4 части арбузоподобными дольками. Далее на глубокой сковородке обжарить сало или растопить жир так, чтобы растопленная масса закрывала дно на 2–2,5 см. Почему на сале или жире? Потому, что картошка приобретает особый, сладковатый вкус, внешний вид — жареная корочка, внутри рассыпчатая. Зажарку от сала можно выкинуть. Когда сковородка с жиром разогреется, высыпать нарезанную картошку на раскаленную сковородку так, что бы жир закрывал наполовину картошку. Огонь желательно дать больше среднего и некоторое время жарить с открытой крышкой, а после образования корочки сковороду накрыть.

Далее, когда дело будет подходить к концу, посолить (в конце — для того, чтобы только корка была соленой, а это придает контраст вкуса во рту: когда корка соленая, а внутри не очень!). Далее сверху засыпать нарезанным луком (это позволит не довести картошку до сухости), но ему позволить дойти только до розового цвета. И уже когда выключена плита, то посыпать сверху, не размешивая, мелко нарезанным чесноком. Закрыть крышкой и дать постоять минут пять. И когда при открытии крышки аромат чеснока дает знать — насыпать картошку на тарелку. Тут же ее посыпать свежей мелко нарезанной кинзой.

Мясо с жареной картошкой

Состав: *4 вареные в мундире картофелины, 2 ст. л. оливкового масла, 4 стейка, помидоры, запеченные целиком в духовке с оливковым маслом.*

Картофель порезать на дольки и обжарить в оливковом масле на среднем огне до хрустящей корочки. Отложить.

Нагреть сковороду для гриля и добавить стейки. Обжарить 1–2 минуты с каждой стороны, в зависимости от того, насколько вы хотите их прожарить. Снять сковороду с огня и дать постоять минуту.

Подавать стейк с хрустящим картофелем, запеченными помидорами и майонезом с чесноком или беарнским соусом.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Блюдо по имени «Путин»

Иностранцы — особенно канадцы — очень удивились, когда впервые услышали фамилию российского лидера — Путин. «Путин» у них — это блюдо фаст–фуда: жареная картошка (фри), залитая расплавленным сыром и соусом. Выглядит не очень аппетитно («путин» на французско–канадском означает «беспорядок»), появилось благодаря недоразумению (спешащий клиент попросил упаковать картошку и творожный сыр на вынос в одном пакете), но пользуется какой–то фантастической народной любовью: ему посвящают песни и стихи, в его честь устраивают фестивали и праздники, о нем снимают мультфильмы. «Путин» подают во всех без исключения кафе и ресторанах. Причем можно заказать и «путин» с трюфелями, и «путин» с фуа–гра...

ЛЮБИМАЯ СГУЩЕНКА

Торт «Медовая горка»

Состав для медового теста: *3 яйца, 3/4 стакана сахара, 1 ч. л. соды, 200 г меда, около 250 мл сметаны, 2 стакана муки.*

Для крема: *1 банка вареного сгущенного молока, 150 мл фруктового сливочного йогурта, ликер.*

Для теста яйца взбить до бледно–желтого цвета, добавить сахар, смешанный с содой, и продолжать взбивать. Затем по ложке добавить мед и сметану.

Муку просеять и постепенно вмешать в яично–медовую массу.

Форму диаметром 24–26 см смазать маслом, припудрить мукой и заполнить тестом. Выпекать при 220 град. не менее 40 минут. Готовность коржа лучше определять, протыкая корж деревянной лучиной: если на лучине не будет оставаться сырое тесто — корж готов. Если верх коржа начнет подгорать, форму нужно закрыть фольгой.

Готовый корж переложить на решетку и дать ему остыть, после чего разрезать на 3 коржа.

Один корж убрать в сторону — это основа торта. Два оставшихся коржа нарезать крупными кубиками.

Для крема сгущенку переложить в миску и хорошенько размешать, после чего по ложке добавлять йогурт и продолжать взбивать.

Куполообразную форму выстелить изнутри пищевой пленкой. Каждый из медовых кусочков опустить сначала в крем, затем аккуратно слоями укладывать в форму.

Целый корж по желанию сбрызнуть любым ликером и положить сверху. Накрыть торт плоской тарелкой с небольшим грузом и убрать в холодильник на ночь. Готовый торт перевернуть на тарелку, осторожно с помощью пленки извлечь торт и украсить тертым шоколадом.

Торт с апельсином и клюквой

Состав: *9 ст. л. пшеничной муки, 6 ст. л. клюквы, 6 ст. л. сахара, 2 ст. л. мелко рубленых орехов, 1 ч. л. разрыхлителя для теста, 4 ч. л. соли, 1 ст. л. маргарина, 1 ч. л. апельсиновой цедры, 6 ст. л. апельсинового сока для теста и 2 ч. л. для крема, 2 ст. л. майонеза, 1 яйцо, 200 г сливочного масла, 4 ст. л. жирной сметаны, 3 ст. л. сгущенного молока.*

Клюкву переберите, промойте, разотрите с сахаром, добавьте орехи, соль, просеянную муку, смешанную с разрыхлителем. Отдельно взбейте яйцо, введите цедру, сок, майонез и взбейте до образования однородной массы. Соедините обе части, взбейте. Противень смажьте маргарином, выложите тесто слоем толщиной 2 см. Выпекайте 1 час при 180 град. Остудите.

Масло взбейте, постепенно добавляя сметану, сгущенное молоко и сок. Корж разрежьте на 2 пласта, промажьте кремом. Верхний корж оформите кремом, клюквой (1 столовая ложка) и дольками апельсина.

Пирожное «Стожок»

Состав: *500 г слоеного теста, 250 г сливочного масла, 250 г рубленых орехов, 100 г вареного сгущенного молока, 50 г тертого шоколада, несколько капель ромовой эссенции.*

Тесто раскатайте до толщины 4–5 мм. Острой круглой выемкой диаметром 5–6 см вырежьте лепешки по 3–4 штуки на одно пирожное. Разложите на смоченный водой противень. Выпекайте при 260 град. до румяной корочки. Охладите.

Для приготовления крема масло взбейте миксером до однород-

Пирожное «Персик»

Состав: *1 яйцо, по 200 г сахара для теста и отделки, 100 г маргарина или сливочного масла, 2 ст. л. сметаны, 400 г пшеничной муки, 1/2 ч. л. соды, 1 банка сгущенного молока с сахаром, 175 г ядер грецких орехов.*

Банку сгущенного молока заливают водой и уваривают 3 часа, не вскрывая ее. Яйца растирают с сахаром, добавляют размягченный маргарин, сметану и хорошо взбивают, затем всыпают муку, смешанную с содой. Быстро замешивают тесто, по консистенции напоминающее густую сметану, и ставят в холодильник на 30 минут. Из охлажденного теста формуют шарики и слегка вытягивают у каждого верхнюю часть в виде конуса. Укладывают, приплюснув, на смазанный маслом противень и выпекают в духовке около 10 минут при 200 град. Выпеченные половинки «персиков» охлаждают, в центре каждого делают углубление и заполняют его кусочком грецкого ореха, затем смазывают уваренной сгущенкой и склеивают попарно. Для оформления «персики» подкрашивают морковным соком, а бочок — свекольным. Для этого вареную свеклу натирают на терке, кладут ее в марлевый мешочек и полученным тампоном наносят «румянец». Затем «персики» обваливают в сахаре и подают, уложив в вазочку.

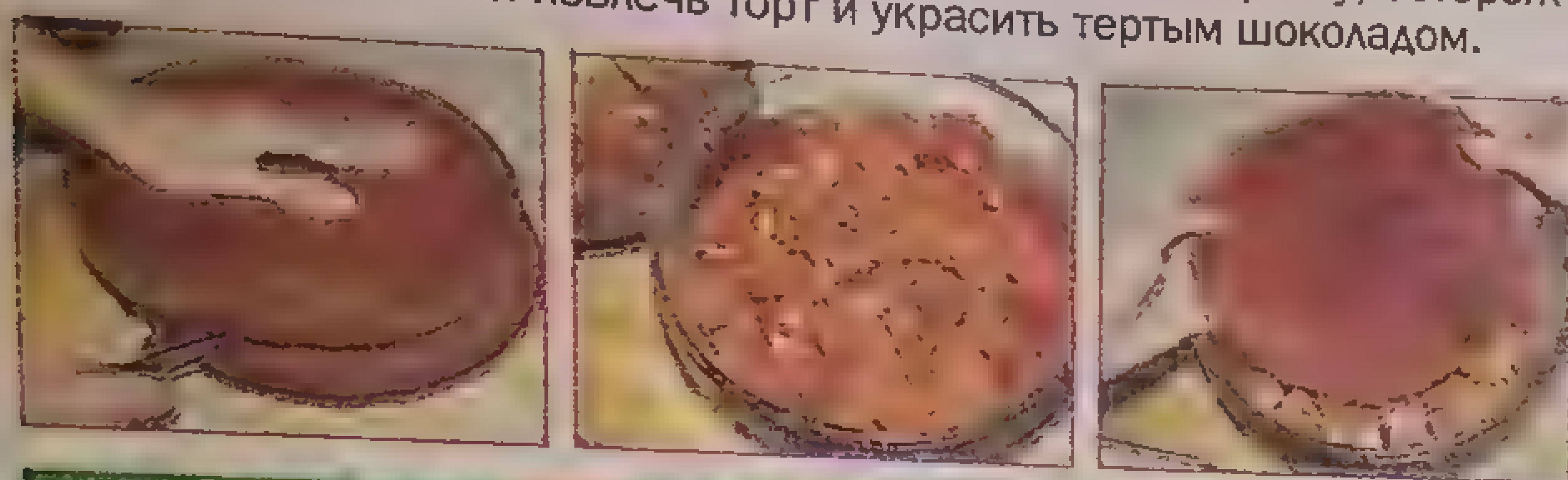
...корж начнет подгорать, форму нужно закрыть фольгой. Готовый корж переложить на решетку и дать ему остыть, после чего разрезать на 3 коржа.

Один корж убрать в сторону — это основа торта. Два оставшихся коржа нарезать крупными кубиками.

Для крема сгущенку переложить в миску и хорошенько размешать, после чего по ложке добавлять йогурт и продолжать взбивать.

Куполообразную форму выстелить изнутри пищевой пленкой. Каждый из медовых кусочков опустить сначала в крем, затем аккуратно слоями укладывать в форму.

Целый корж по желанию сбрызнуть любым ликером и положить сверху. Накрыть торт плоской тарелкой с небольшим грузом и убрать в холодильник на ночь. Готовый торт перевернуть на тарелку, осторожно с помощью пленки извлечь торт и украсить тертым шоколадом.



ВКУСНАЯ ПОДСКАЗКА

Печенье из крекеров

Состав: *24 пшеничных крекера, 250 г измельченного шоколада, 175 г крупно измельченных грецких орехов, кокосовая стружка, 400 г сгущенного молока.*

Разогрейте духовку до 180 град. Смажьте жиром противень. Измельчите крекеры в кухонном комбайне до получения мелкой крошки. Смешайте 250 г крошки, шоколад, кокосовую стружку и грецкий орех в миске до получения однородной массы. Добавьте молоко, еще раз тщательно перемешайте. Уложите полученную смесь на противень, застеленный смазанной маслом бумагой. Выпекайте 15–18 минут, пока поверхность не подрумянится. Охладите. Нарежьте на кусочки 6х6 см.

Состав: *500 г слоеного теста, 250 г сливочного масла, 250 г рубленых орехов, 100 г вареного сгущенного молока, 50 г тертого шоколада, несколько капель ромовой эссенции.*

Тесто раскатайте до толщины 4–5 мм. Острой круглой выемкой диаметром 5–6 см вырежьте лепешки по 3–4 штуки на одно пирожное. Разложите на смоченный водой противень. Выпекайте при 260 град. до румяной корочки. Охладите.

Для приготовления крема масло взбейте миксером до однородной массы, добавляя в 2–3 приема сгущенное молоко. Введите тертый шоколад, эссенцию. Лепешки прослоите приготовленным кремом и соедините. Верх и бока пирожных смажьте кремом и обсыпьте жареными орехами.

Пирожное бисквитное с орехами

Состав: *300 г пшеничной муки, 30 г крахмала, 250 г воды, 350 г сахара для теста и 250 г для сиропа, 14 яиц, 400 г сливочного масла, 200 г сгущенного молока, 180 г сахарной пудры, 1 ч. л. ванили (пудры), 1 ст. л. коньяка для крема и 1 ст. л. для сиропа, 250 г ядер грецких орехов.*

Яйца взбейте с сахаром до увеличения объема в 3 раза, всыпьте муку с крахмалом и перемешайте. Выложите массу на противень, выстланный пергаментной бумагой, выпекайте при 220 град. Для крема масло взбейте, добавьте ванильную пудру, коньяк, сахарную пудру и, взбивая, вливайте порциями сгущенное молоко.

Для сиропа в кипяченую воду положите сахар, нагрейте до кипения, охладите и влейте коньяк. Бисквит разрежьте вдоль пополам. Нижний слой пропитайте сиропом и нанесите слой крема. Положите на него второй слой бисквита, смочите сиропом, нанесите крем в виде рисунка. Сверху посыпьте измельченными жареными орехами. Разрежьте на пирожные.

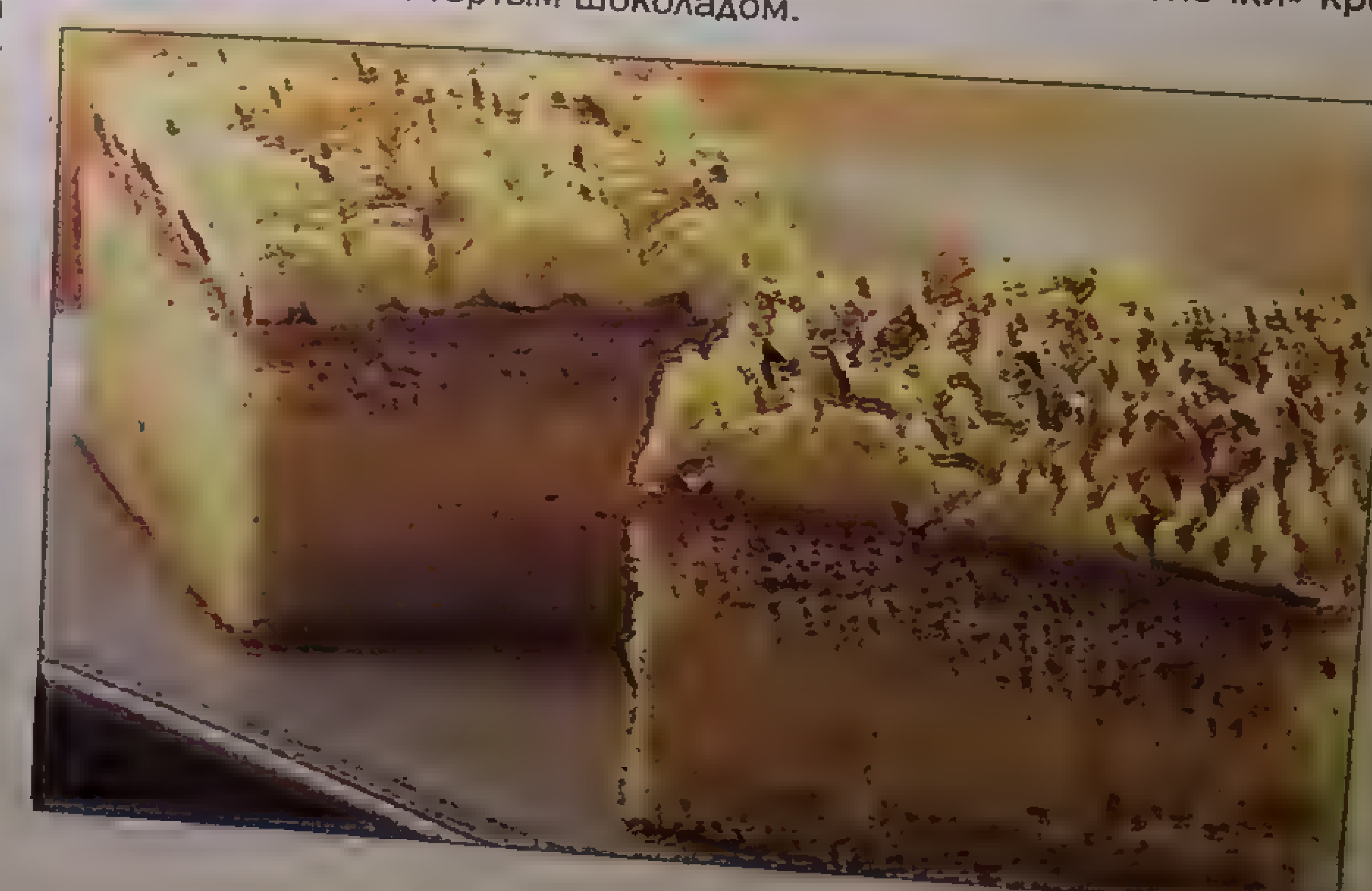
...ха, затем смазывают уваренной сгущенкой и склеивают попарно. Для оформления «персики» подкрашивают морковным соком, а бочок — свекольным. Для этого вареную свеклу натирают на терке, кладут ее в марлевый мешочек и полученным тампоном наносят «румянец». Затем «персики» обваливают в сахаре и подают, уложив в вазочку.

Пирожное «Пенек»

Состав: *80 г пшеничной муки, 70 г сахара, 2 яйца, 2 ст. л. абрикосового джема, 100 г сливочного масла, 100 г сгущенного молока, 10 г коньяка, шоколад для оформления.*

Яйца взбейте с сахаром до увеличения объема в 2–3 раза, всыпьте муку, перемешайте и выложите массу в форму для выпечки, выстланную пергаментом. Выпекайте при 210 град., пока бисквит не будет пружинить при надавливании. Для крема взбейте масло, постепенно добавляя сгущенное молоко, в конце влейте коньяк.

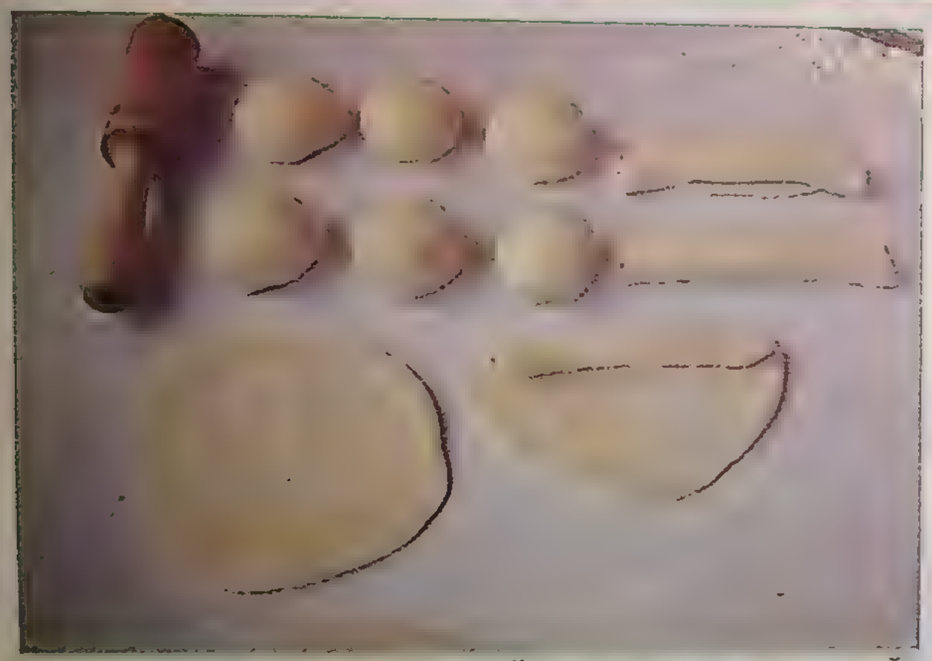
Из выпеченного, хорошо охлажденного бисквита вырежьте 8 круглых заготовок толщиной 2 см. Четыре кружочка смажьте кремом, сверху на каждый положите кружок, смазанный джемом. Боковые поверхности смажьте кремом и присыпьте бисквитной крошкой, полученной из обрезков готового бисквита. Оформите «пенечки» кремом, посыпкой или тертым шоколадом.



ВКУ-УСНО!
№ 5 (89) 2007 г.

Плюшки — это величайшее изобретение русской кухни наряду с хлебом, блинами и пирогами. Они представляют собой небольшие фигурки из дрожжевого теста, имеющего слоистую структуру. Вот несколько самых популярных способов формирования плюшек

ПЛЮШКИНА ГРАМОТА



Плюшки уложить на смазанный маслом или застеленный бумагой для выпечки противень и оставить на 15–30 минут для расстойки. Выпекать в нагретой до температуры 180–200 град. духовке 15–20 минут.

Плюшка «Сердечко 1»

Рулет сложить пополам. Концы рулета должны быть соединены вместе. Ножом сделать сквозной разрез вдоль фигуры, не доходя до конца (места соединения двух концов рулета) 2–3 см. Развернуть по линии разреза слоями вверх.

Плюшка «Сердечко 2»

Эта плюшка формируется точно так же, как и первая, но разрез делается не до конца, оставляя неразрезанными 1 или 2 слоя. В этом случае плюшка разворачивается не так широко и разрез образует что-то вроде колодца или углубления, в которое дополнительно можно что-нибудь положить, например кусочек масла, или подсыпать сахар.

Тесто для плюшек

Состав: *сдобное дрожжевое тесто, растительное или растопленное сливочное масло, сахар.*

Сдобное дрожжевое тесто готовится по той же технологии, что и обычное дрожжевое, но в него дополнительно кладется больше яиц, масла и сахара. Так как при этом тесто получается тяжелее, то дрожжей нужно брать примерно в 1,5 раза больше.

Готовое тесто разделить на небольшие кусочки. Размер кусочков зависит от того, какого размера нужно получить плюшки. Для плюшки средней величины вес одного кусочка равен 80–100 граммов.

Из кусочков сформировать шарики. Шарики формируются не простым катанием между ладонями. Нужно взять кусочек теста двумя руками (два больших пальца рядышком). И всеми пальцами собирать тесто к месту, где находятся большие пальцы. А большие пальцы в это время вталкивают тесто внутрь кусочка.

Получившиеся шарики раскатать в лепешку толщиной 4–6 мм. Для того, чтобы плюшки были пышнее, шарикам нужно дать расстояться, а потом их нужно не раскатывать, а разминать и растягивать в лепешку руками. Если делается сразу большое количество плюшек, то раскатывать нужно столько лепешек, сколько плюшек уместится на один противень. Следующая порция лепешек готовится уже во второй заход, когда первый противень находится в духовке. Лепешки смазать маслом и равномерно посыпать сахаром. Чем больше сахара, тем «карамельнее» будет плюшка. Обычно на лепешку диаметром 15 см берется 1–1,5 ч. л. сахара и 1 ч. л. масла.

Для посыпки, кроме сахара, используются: мак, корица, мелкий изюм, дробленые орехи, семена кунжута или подсолнечника.

Подготовленные лепешки свернуть рулетами. Это основная заготовка плюшки. Далее формирование плюшек может идти разными способами.

180–200 град. духовке 15–20 минут.

Плюшка «Сердечко 1»

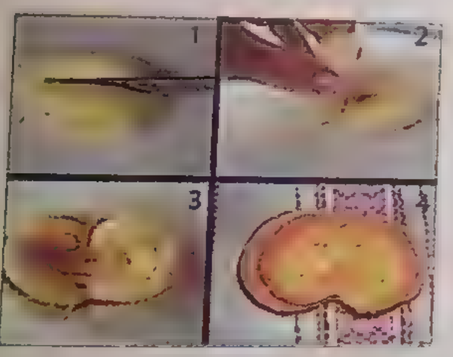
Рулет сложить пополам. Концы рулета должны быть соединены вместе. Ножом сделать сквозной разрез вдоль фигуры, *не доходя до конца (места соединения двух концов рулета)* 2–3 см. Развернуть по линии разреза слоями вверх.

Плюшка «Сердечко 2»

Эта плюшка формируется точно так же, как и первая, но разрез делается не до конца, оставляя неразрезанными 1 или 2 слоя. В этом случае плюшка *разворачивается не так широко* и разрез образует что–то вроде колодца или углубления, в которое дополнительно можно что–нибудь положить, например кусочек масла, или подсыпать сахар.

Плюшка «Лодочка»

Рулет сложить пополам. Сделать разрез вдоль фигуры, не доходя до конца (места соединения двух концов рулета) примерно 2 см. Повернуть разрезанную заготовку на бок. Отогнуть верхнюю часть так, чтобы она легла на стол. При этом скрепленные концы рулета оказываются под развернутыми лепестками.



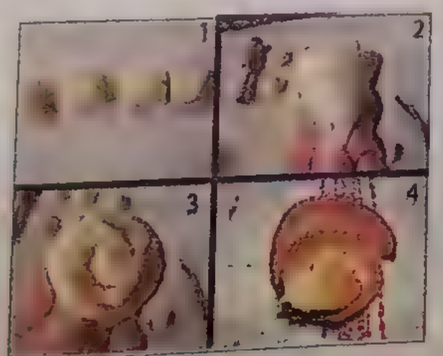
Плюшка «Восьмерка»

У рулета сделать два сквозных продольных разреза так, чтобы посередине осталась неразрезанная часть длиной 1–2 см. Получившиеся полоски отвести вбок и соединить попарно (чтобы получилась цифра 8). Концы тщательно закрепить.

Плюшка «Розочка» («Завитушка»)

Эти плюшки можно делать либо маленькими, либо большими. Для маленьких плюшек делаются небольшие лепешки и, соответственно, небольшие рулетики, для больших тесто раскатывается в один большой пласт, который потом скатывается в большой рулет.

Рулет нарезать на кусочки. Один конец кусочка защипать. Слои со второго конца раскрыть как лепестки.

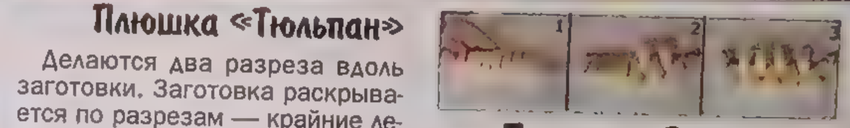


Плюшка «Бабочка»

У рулета подогнуть оба конца так, чтобы они соединились посередине рулета. Там, где получились сгибы, сделать разрезы. Изделие по разрезам раскрыть слоями вверх.

Плюшка «Тюльпан»

Делаются два разреза вдоль заготовки. Заготовка раскрывается по разрезам — крайние лепестки разводятся в стороны и разворачиваются слоями вверх. Средний лепесток либо не трогается, либо поворачивается.



Плюшка «Гребешок»

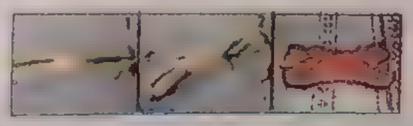
У рулета сделать такие же надрезы, как и в варианте «Солнышко». Повернуть рулет так, чтобы неразрезанная сторона была внизу, а разрезы смотрели вверх. Поочередно отгибать зубчики то влево, то вправо.

Плюшка «Веревочка»

Эту фигуру лучше делать из большого рулета. Если делать маленькие «веревочки», то получается всего 1–2 переплетения и готовое изделие не будет так эффектно. Отступив от одного конца рулета на 2–4 см (в зависимости от величины рулета), сделать продольный разрез до второго конца. Развернуть изделие по разрезу слоями вверх. Перекрутить две получившиеся полоски между собой. Концы соединить вместе и тщательно защипать.

Плюшка «Бантик»

Рулет (не сгибая) надрезать с двух сторон так, чтобы посередине осталась неразрезанная часть. Разрезы производить вдоль рулета. Плюшку развернуть по разрезам.



Плюшка «Солнышко»

Рулет надсечь поперек. Расстояние между разрезами 1–1,5 см. Завернуть рулет в кольцо, разрезами наружу (при этом разрезы раскроются).

Плюшка «Выкрутка»

В рулетике проделать сквозную прорезь (вдоль изделия) от одного края до другого, не доходя до концов 2 см. Получившееся отверстие раздвинуть. Протянуть в него один конец рулета.

ВКУСИМ ЭКЗОТИКИ

Коктейль из крабов

Состав: 500 г очищенных крабов, 1/3 стакана томатного сока, 1 стакан сухого белого вина, 1/4 стакана оливкового масла, 1 стручок измельченного чили, 10 перьев зеленого лука, 50 г миндаля, 1 авокадо, 10 оливок, 1/4 ч. л.соли.

Томатный сок, вино, масло и перец чили тщательно перемешать. Добавить мелко нарезанный зеленый лук, миндаль, измельченное мясо крабов, посолить и еще раз перемешать. Подавать коктейль в бокалах, оформив ломтиками.

ЧИТАЯ ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ЛИТЕРАТУРУ

Баранья ножка по–бретонски

«Баранина была что надо, фасоль так и таяла во рту. Доктор достал бутылку старого вина...»

Жорж Сименон «Мегрэ в школе»

750 г белой фасоли залить 2 л воды, добавить щепотку питьевой соды и медленно довести до кипения. Как только она закипит, снять чугунок с огня и оставить фасоль на 1 час. Затем воду слить и выложить фасоль обратно в чугунок. Снова залить ее 2 л кипятка. Посолить. Бросить одну луковицу и два стручка очищенного горошка. Варить на медленном огне 1 час 30 минут. Баранью ножку весом примерно 2,5–2,8 кг натереть чесноком и свиным салом. Поставить ее в духовку, время от времени поливая растопленным свиным салом. Нарезать луковицу, обжарить ее в свином сале и обвалять лук в муке. Выложить лук обратно на сковородку, вылить стакан сухого вина и добавить немного бульона. Всю массу перемешать, добавить 4 ст. л. томатной пасты, посолить, поперчить и варить 10 минут. Слить воду и перемешать фасоль с полученным соусом. Добавить мелко нарезанную петрушку. Баранью ножку и фасоль подавать на отдельных блюдах.

РАЗНОЦВЕТНАЯ НЕДЕЛЯ

Когда приходишь вечером домой, так хочется съесть что–нибудь вкусное и необычное! Но только бы готовилось быстро. Предлагаем эксперимент: цветные ужины!

Главный плюс — разнообразие! Каждый вечер окрашен в новый цвет, и это занимает совсем немного времени! За основу берем с детства знакомое утверждение «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан». Единственная загвоздка — голубой и синий цвета, которые по нашей задумке приходятся на пятницу и субботу. Но и из этой ситуации можно найти выход! Итак, начнем...

ПОНЕДЕЛЬНИК: КРАСНЫЙ

Суп–крем из помидоров с сыром моцарелла

Состав: 2 кг помидоров, 200 г сыра моцарелла, 1 ч. л. зеленого перца горошком, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. томатного пюре, 10 г масла, 10 г кедровых

сделайте 2 обминки в процессе брожения. Тыкву натрите на тер-

Капусту залейте 2 л подсоленной воды, доведите до кипения

ся больше других: горгонзоллу, стилтон или просто же дор блю) и винограда или груш. Это классика сыроежек! Обязательно попробуйте! А чтобы не увлечься и не съесть слишком много, сервируйте все на голубой тарелке — психологи утверждают, что это притупляет аппетит.

СУББОТА: СИНИЙ

Поскольку синий — совсем несъедобный цвет (из еды можно, пожалуй, только баклажаны назвать синими, и то с большим натягом...), то использовать его мы будем исключительно в оформлении. Синяя скатерть или синие салфетки — вот отличительные черты субботнего вечера. А в качестве основного блюда попробуйте салат из творога.

Салат из творога

Состав: пачка творога, 200 г помидоров черри

— голубой и синий цвета, которые по нашей задумке приходятся на пятницу и субботу. Но и из этой ситуации можно найти выход! Итак, начнем...

ПОНЕДЕЛЬНИК: КРАСНЫЙ

Суп-крем из помидоров с сыром моцарелла

Состав: *2 кг помидоров,*
200 г сыра моцарелла,
1 ч. л. зеленого перца горошком,
1 лавровый лист,
1 пучок базилика,
3 ст. л. оливкового масла,
перец черный молотый, соль.

Из помидоров отожмите сок, прогрейте его, заправьте лавровым листом, солью и перцем горошком. Держите на огне 10 минут, не доводя до кипения. Процедите, заправьте оливковым маслом и молотым перцем.

При подаче положите в суп нарезанный кубиками сыр и листики базилика. Для приготовления супа можно использовать натуральный томатный сок.

ВТОРНИК: ОРАНЖЕВЫЙ

Солянка овощная

Состав: *200 г квашеной капусты,*
1 соленый огурец, 1 морковь,
50 г маринованных грибов,
1 луковица, 1 ч. л. сахара,
1 ст. л. растительного масла,
1 ч. л. томатного пюре,
10 г маслин, 10 г каперсов,
перец черный молотый, соль.

Капусту потушите с маслом, положите нарезанные соломкой огурец, грибы, морковь, лук, заправьте сахаром, солью, перцем. Добавьте томатное пюре и тушите овощи с грибами до готовности. Перед подачей оформите маслинами и каперсами.

СРЕДА: ЖЕЛТЫЙ

Бублики тыквенные

Состав: *600 г пшеничной муки,*
200 г тыквы, 20 г дрожжей,
1 яйцо, 2 ст. л. сахара,
1 стакан воды,
4 ст. л. сливочного масла,
50 г рубленого миндаля,
1 щепотка соли.

В теплой воде растворите дрожжи, всыпьте муку, добавьте сахар, соль, яйцо, масло и замесите тесто. Тесто оставьте на 3 часа, сделайте 2 обминки в процессе брожения. Тыкву натрите на терке. В тесто введите натертую тыкву, перемешайте и дайте ему вновь подняться. Из теста сформуйте шарики, раскатайте их, затем с помощью выемки сделайте в центре отверстие. Выложите бублики на противень, выстеленный пергаментом, дайте подняться, посыпьте миндалем и выпекайте при 200 град. 20 минут.

ЧЕТВЕРГ: ЗЕЛЕНЫЙ

Брюссельская капуста в горчичном соусе

Состав: *560 г брюссельской капусты, 1 луковица,*
1/3 стакана молока,
1 ст. л. сливочного масла,
1/3 стакана густых сливок,
1,5 ст. л. готовой горчицы,
4 ч. л. молотого черного перца,
1/8 ч. л. тертого мускатного ореха,
1,5 ст. л. тертого сыра, соль.

Капусту залейте 2 л подсоленной воды, доведите до кипения. Варите без крышки 7–10 минут до готовности, затем обсушите. Для соуса лук мелко порубите, обжарьте на масле. Добавьте соль, перец, мускатный орех, сливки и молоко, варите 1 минуту до загустения. Смешайте с горчицей. Залейте капусту соусом, грейте 1 минуту, перемешайте.

Перед подачей посыпьте тертым сыром.

ПЯТНИЦА: ГОЛУБОЙ

Трудно вспомнить хоть одно голубое блюда. Не помогла даже энциклопедия. Единственное, что пришло на ум, — это голубой суп из «Дневника Бриджит Джонс». Но варить суп с синтетическими нитками — не лучшая идея. Поэтому предлагаем поужинать в пятницу изысканным сочетанием голубого плесневого сыра (выбирайте тот, что нравит-

но, пожалуй, только баклажаны назвать синими, и то с большим натягом...), то использовать его мы будем исключительно в оформлении. Синяя скатерть или синие салфетки — вот отличительные черты субботнего вечера. А в качестве основного блюда попробуйте салат из творога.

Салат из творога

Состав: *пачка творога,*
200 г помидоров черри,
1/2 большой красной луковицы,
банка оливок, сушеный базилик,
оливковое масло, соевый соус,
бальзамический уксус.

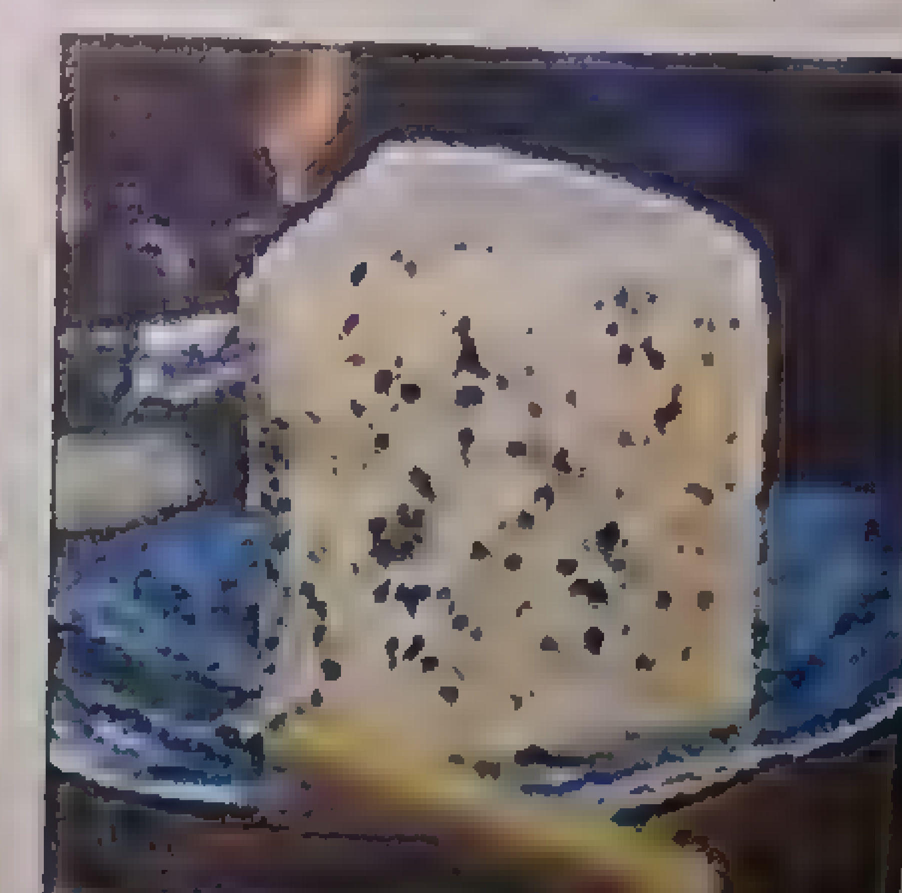
Помидорки черри и оливки нарезать на половинки. Лук нарезать четвертинками колец. Смешать с творогом и заправить смесью масла, соевого соуса и бальзамического уксуса.

ВОСКРЕСЕНЬЕ: ФИОЛЕТОВЫЙ

Черничный суп

Состав: *500 г черники, соль,*
сахар, 500 г густой сметаны,
40 г пшеничной муки,
молотая корица.

Чернику сварите в 1 л воды, протрите, добавьте соль, корицу, сахар по вкусу. Сметану смешайте с мукой, введите в суп и прокипятите. При желании можно добавить лимонный сок. Подавайте суп охлажденным.



Газета «Вкусно!»
Издатель: ООО «Издательство «Покровка, 7»
Директор и гл. редактор издательства Сергей АВДЕЕВ
Арт-директор издательства Николай КОЗЛОВ
Адрес редакции: 603093, г. Н. Новгород, Печерский съезд, 22
Телефон/факс (8312) 78-93-54
E-mail: povrovka-7@mts-nn.ru

Редактор Алла ЯКОВЛЕВА
Выпускающий редактор Л. КУКУШКИНА. Дизайн Н. КОЗЛОВА
Корректоры: Т. КОВАЛЕВА, М. ИВАНОВА
Эксклюзивный распространитель — ООО «Покровка,7 Медиаком»
Дни выхода — первая и четвертая пятница каждого месяца
Общий тираж 60 000 экз. В розницу цена свободная

Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Учредитель: С. Авдеев
Свидетельство о регистрации ПИ № 77-15059 от 15 апреля 2003 года
Печать офсетная. Отпечатано в ЗАО «Офсетная газетная фабрика «Нижний Новгород» Адрес: ул. Литвинова, 74. Заказ № 903
Подписание в печать по графику 9.03.2007 г. в 17.00
Подписано в печать фактически 9.03.2007 г. в 17.00

Келдем здоровья

Советы по лечению и оздоровлению

№ 10 (21), август–сентябрь 2004 г.

Выходит 2 раза в месяц

ЧУДО-СОЛНЫШКО

Солнце – одно из главных Божеств любого народа во все эпохи. У него, как и у всякого другого великого Бога, всегда было множество имен. Так, у индусов насчитывается 108 имен Солнца. Предки древних китайцев считали, что Солнц вообще ровно столько, сколько наступает дней, то есть каждый день восходит новое Солнце. В древнеегипетском письме идеограмма, обозначающая «Солнце», также служит одновременно и для обозначения понятия «день».

У славянских народов в разное время было разное количество Солнечных Божеств, но не менялось само мировоззрение русских людей. Солнце было не просто почитаемым Божеством — так, в XII веке русские люди продолжали считать Солнце космическим членом своего рода, называя себя внуками Даждьбога, что нашло отражение в «Слове о полку Игореве». Четыре князя – участники похода – именуются здесь просто «четыре Солнца».

Солнце дарит свет, тепло и жизнь. Никакие искусственные светильники и обогреватели не могут тягаться с его животворящей энергией. Цветы, растущие без солнца, слабые и неяркие; ощущает недостаток солнечной энергии и человек. Вспомните бледность кожи и характерную апатию зимнего периода, когда много времени приходится проводить в помещении.

Японские исследователи установили, что люди, мало бывающие на солнце, плохо спят. Особенно это касается пожилых.

Продолжение на стр. 12

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ

Что делать, если «укусила муха» *стр. 2*

Хотите из организма шлаки изгнать? Надо настой из подсолнечника принимать *стр. 7*

Липовый чай — чудесное питье, сохранить помогает здоровье мое *стр. 8*

Чистим печень *стр. 10–11*

Варенье из зеленых грецких орехов сварите — и удовольствие, и пользу зимой получите *стр. 14*

Кланяться — полезно для позвоночника *стр. 16*

25982 (Каталог «РОСПЕЧАТЬ»)

50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

СЧАСТЬЕ НА СВЕТЕ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ «УКУСИЛА МУХА»

В теплые летние дни от укусов насекомых не застрахован никто. Большинство этих укусов, если они единичные, не представляют опасности, но они могут быть и не безобидными, особенно для детей. И нужно знать, какая помощь необходима в каждом случае.

Известно, например, что при укусе **пчела** или **шмель** оставляют в ранке свое жало, а **осы** – нет, поэтому и место укуса обрабатывают по-разному. Но в любом случае сначала нужно успокоить резкую боль, снять отек, который увеличивается с каждой минутой, и убрать зуд. **Первое средство при укусе** – протереть концентрированным содовым раствором (если под рукой есть пищевая сода) или приложить к укусу кусочек льда из холодильника. Быстро действует нашатырный спирт, разведенный в воде (1:1). Примочкой с содой или нашатырем осторожно промокайте место укуса, не надавливая сильно.

Если надо удалить жало, протрите место укуса слабым раствором новокаина. Новокаин в считанные секунды снимет боль, ребенок успокоится и вы спокойно сможете действовать дальше. Причем пчелиное жало нужно удалить как можно быстрее, потому как яд из мешочка, прикрепленного к жалу легко проникает в кровь и реакции вызывает самые непредсказуемые, особенно у малышей и у людей, склонных к аллергии.

Вытягивать жало пинцетом, как занозу, не следует, чтобы мешочек с ядом не лопнул и яд не смешался бы с кровью еще быстрее. Лучше прижать кожу вокруг укуса закругленным концом столового ножа и осторожно «выскрести» жало предварительно прокаленной иглой. После быстрого извлечения жала промойте ранку спиртом (или мылом, если нет под рукой спирта) и смажьте зеленкой.

Ни в коем случае не прикладывайте к месту укуса землю: можно занести в ранку возбудителей столбняка или гнойной инфекции!

Если у ребенка повышенная чувствительность к укусам пчел или ос, и после укуса появилась одышка, затрудненное дыхание, тошнота, обморок, по телу пошла сыпь, более трех суток не проходит боль и отек вокруг укуса, следует обратиться к врачу.

Опасными могут быть множественные укусы пчел и ос, и бывают тяжелыми последствия, если ребенок ужален в рот или нос. В этом случае тоже лучше обратиться за помощью к специалисту.

Еще один неприятный представитель мира насекомых – **слепень** (или **овод**). Слепень крупный, очень быстрый в полете и очень больно кусается. Слепень легко прокусывает не только человеческую кожу, но и толстую кожу коров и лошадей. За один укус он может выпить до 200 миллиграммов крови.

Эти кровососы любят тепло и свет и нападают на свои жертвы в светлое жаркое время суток.

Укус слепня очень болезненный – ранка большая, а слюна содержит препятствующие свертыванию крови вещества, которые очень токсичны. Место укуса слепня сильно припухает и очень болит. Аллергические реакции бывают только при множественных укусах.

Если укусил слепень, главное – не допустить проникновения в ранку инфекции, поэтому хорошо смажьте место укуса зеленкой или йодом.

Заготовители пушнины в тайге для обработки кожи от укусов кровососов готовят специальный состав: 50 г неразбавленного яблочного уксуса, 50 г водки, 2 ч. ложки мелкой йодированной соли. Все хорошо разбалтывают до полного растворения соли. Этим составом протирают лицо перед походом в лес и по приходу домой. Состав отпугивает кровососов, снимает опухоли и воспаление после повреждения кожи хоботками насекомых.

При укусах любых насекомых хорошо снимает боль и дезинфицирует обычный яблочный уксус. Место укуса просто протирают ваткой, смоченной в яблочном уксусе, который в отличие от столового разводить не надо, потому что он не обжигает кожу.

Надо знать

Кроме мелких кровососов (комаров, всевозможных мошек) существуют кровососущие мухи. Они коричнево-желтые, пятнистые, до 8 мм длиной. Обычно эти мухи паразитируют на лошадях, но могут перелетать на собак и на человека. Так что «какая муха тебя укусила» — не только крылатое выражение. Такие мухи встречаются в теплых районах Европы, а главным образом, во многих частях Азии.

МАТУШКА - ПРИРОДА

БУЗИНА И КОРМИТ, И ЛЕЧИТ

Существует несколько видов бузины: черная, сибирская (красная), канадская и травянистая (низкорослая).

Бузина черная – густоветвистый кустарник или небольшое деревце с пепельно-серой корой и темно-зелеными перистыми листьями. Цветки с приятным запахом, мелкие, желтовато-белые, собраны в крупные щитковидные соцветия. Плоды – сочные блестящие черно-фиолетовые костяшки, кисловато-сладкие, с 2-4 косточками. Цветет в мае-июне, плоды созревают в августе-сентябре и остаются на кустах после опадания листьев. Черная бузина в диком виде растет в Прибалтике, в Крыму, на Кавказе, в юго-западной части России, на юге Сибири. Обычно она встречается в лиственных лесах, между кустарниками, в садах и парках.

Бузина черная

На бузину черную очень похожа **бузина канадская**, завезенная к нам как декоративное растение. Она отличается более ранним цветением и созреванием плодов. Внешне они почти не отличаются.

Бузина красная имеет зеленоватые цветки с неприятным запахом и красные ягоды. Плоды бузины красной ядовиты.

Бузина травянистая – это кустарник высотой 50-60 см. Все растение имеет специфический неприятный запах.

Как пищевое и лекарственное растение используется в основном бузина черная. Официально лекарственными считаются цветки и плоды черной бузины. В народной медицине используются также кора, корень и листья. (Высушенную бузину необходимо беречь от сырости).

Цветы применяют как мочегонное и потогонное средство. Содержащиеся в них соединения укрепляют стенки капилляров, увеличивая их эластичность и снижая проницаемость. Наружно отвар из цветов рекомендуют при кожных сыпях, конъюнктивите, а также для полоскания рта и горла.

В древности у германских и славянских народов бузину считали священным растением. В Германии верили, что черная бузина лечебное растение ведьм, и тот, кто срубит его, попадет под их власть; а кто держит бузину возле дома, призывает на себя неприятности. Ее нельзя было использовать как топливо и изготавливать из нее какие-либо вещи. Позже бузина почиталась как священное дерево богини плодородия Фрейи, а еще позже в Западной Европе считалось, что предатель Иуда повесился именно на бузине. Славяне же, наоборот, считали бузину убежищем добрых духов, которые не допускают во двор нечистую силу.

В средние века бузину ценили как средство, продлевающее жизнь. Бальзам из ее цветков был таким дорогим, что его отправляли с послами как один из ценнейших подарков королям. Ведуны лечили настоем цветков бузины различные болезни. Считалось, что через неделю после приема препаратов бузины из ауры больного человека исчезают черные и темно-серые тона.

Отвар цветов *бузины готовится из 1 ст. ложки сухих цветов на стакан горячей воды: 5 минут нагревают на водяной бане, 5 минут охлаждают, затем процеживают и пьют по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день за 15 минут до еды как мочегонное, или выпивают вечером стакан горячего отвара с 1-2 ложками малинового сиропа как потогонное при простуде. Хорошо также смешивать цветки бузины и липы.*

Отвар из листьев *готовят так: 1 ст. ложку листьев на стакан кипятка. Пьют по 1 ст. ложке 3 раза в день. Молодые листья используют также наружно: при фурункулах, опрелостях, воспалении геморроидальных узлов.*

Кору бузины черной и корни рекомендуют при болезнях почек, водянке и диабете (но более эффективным для лечения считается корень бузины травянистой).

Лечебное действие имеют и плоды черной бузины. Они регулируют обмен веществ, выводя из организма вредные продукты обмена, токсины, как это раньше определялось «чистят кровь». Настой из плодов и коры бузины рекомендуют при заболеваниях почек, которым сопутствуют отеки. При хронических запорах из весенних листьев и осенних ягод варят кисель, добавляя мед. Ягоды в сыром виде употреблять не рекомендуется, они могут вызвать тошноту и даже рвоту. А вот для чая, киселя, повидла, варенья или сиропа они вполне подходят. На Кавказе считается, что чай из ягод черной бузины дает долгую жизнь.

Сок черной бузины широко используют в виноделии как красящую добавку в вина из других плодов и ягод. В Англии из плодов и цветов бузины готовят вино. Общество любителей вина из бузины образовано еще в 1399 г.

Из зрелых ягод готовят уксус, суррогаты чая и кофе, кондитерские изделия, сиропы, желе, кисели, приправы к супам, кетчуп.

Бузина хорошо отпугивает мышей, крыс и многих вредных насекомых.

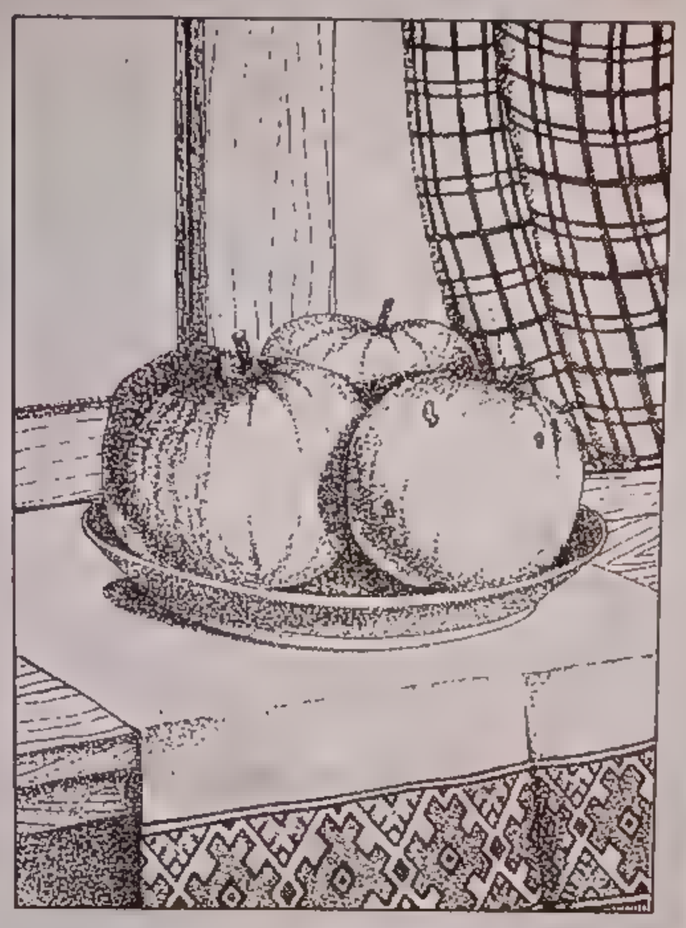
Будьте осторожны! Недозрелые плоды черной бузины содержат синильную кислоту и потому ядовиты, они также действуют как сильное мочегонное и слабительное средство. Спелые – вполне безопасны и съедобны, но их нужно употреблять в пищу только после сушки или тепловой обработки. Явных противопоказаний к применению у бузины нет.

СИЛА ИСЦЕЛЯЮЩЕГО СЛОВА

ЗАГОВОРЕННЫЕ ЯБЛОКИ КАТАЮТ — ОТ РАКА МАТКИ ЖЕНЩИН СПАСАЮТ

Бабушка моя, Нина Алексеевна, была знатная травница. Она знала много заговоров и народных средств от разных болезней. Я у нее многому научилась. Бабушка рассказывала мне даже как можно заговорить рак матки. Постараюсь передать этот метод как можно точнее.

Женщине до начала лечения 4 недели надо поститься, есть очень мало и только овощи. Держать себя в чистоте, избегать супружеской постели. Потом взять три яблока — одно червивое, второе хорошее, а третье должно быть радующим глаз — спелое и крепкое. Этими яблоками поочередно надо выкатывать по тому месту, где находится раковая опухоль. Сначала выкатывают червивым, говоря:



«Скатываю и на яблоко наматываю. Ты — плод первородного греха, через тебя Ева приняла грех, а ты через меня прими рак. Аминь».

Потом выкатывают хорошим, а потом лучшим. И на каждое яблоко говорить те же слова. Затем больная женщина сама должна эти яблоки закопать в свежий навоз своими руками. И никогда не копать больше в этом месте.

Когда рак покинет женщину, она никому и никогда не должна говорить, при помощи чего она вылечилась, иначе болезнь может вернуться.

Полозова А.И., г. Иваново

ЗАГОВОР БАБУШКА В ПОЛНОЛУНИЕ ЧИТАЛА — ВНУЧКУ ОТ КОСОГЛАЗИЯ ИЗБАВЛЯЛА

В детстве у меня было косоглазие, и дети часто меня дразнили за это. Я бежала к бабушке жаловаться, и она говорила детям: «Не обижайте ее. Она не косая, она просто сладко смотрит». Но это не помогало: дети все равно продолжали дразниться. Однажды я спросила бабушку: «Можно меня вылечить?» Она подумала и ответила, что попробует, но не уверена, что получится. И мы стали пробовать. Дождались полной луны. Бабушка вывела меня на улицу и сказала, чтобы я смотрела на луну, а сама в это время стала читать заговор:

Народится месяц, раскруглится, исправится и поправится, так чтоб и глаза рабы Божьей Любаши смотрели бы правильно. Аминь.

Так мы делали несколько раз при полной луне. Скоро мои глаза перестали косить, так что бабушкино лечение и вправду помогло.

Окоемова Л.И., г. Тамбов

НА ЗАРЮ ЗАГОВОР ПРОИЗНОСИЛА — ВНУКА ОТ ИСПУГА ЛЕЧИЛА

Недавно мой трехлетний внучек пережил сильный испуг. А получилось это так: когда он вышел на крыльцо, с крыши на перила неожиданно спрыгнула кошка, громко мяукая. Сережа от испуга сильно заплакал. До вечера мы не могли его успокоить. Тогда я взяла внука на руки, вынесла во двор и, повернувшись лицом к вечерней заре, стала читать заговор:

Исцелитель наш Господь, исцели младенца Божьего (имя) от злой пытки, от водяного, от травяного, от щебенного, от дровяного, от земляного, от испуга во веки веков. Аминь. Аминь. Аминь.

Прочитав один раз заговор, я внесла Сережу в дом и уложила спать. Уснул он спокойно, но во сне продолжал всхлипывать. На утренней заре я снова вынесла внука во двор и, держа его на руках, еще раз произнесла заговор, глядя уже в сторону утренней зари. После этого все последствия испуга исчезли. Сережа снова спокойный и веселый.

Дарьякина С.Л., г. Саратов

ЧТОБЫ ИЗЖОГУ ИЗГНАТЬ, НАДО НАД ВОДОЙ ЗАГОВОР СКАЗАТЬ

У моего мужа хронический гастрит. Когда начинается обострение, его мучает изжога. Но так как муж соду, применяемую в таких случаях, терпеть не может, я помогаю ему, заговаривая воду. Утром, пока он спит, я читаю заговор над стаканом с чистой водой:

Осы летают, от зла ожигают. Не жги, изжога, не ожигай, рабу Божьему (имя) покоя дай. Аминь.

После этого я бужу мужа и даю ему выпить эту воду. Изжога его не беспокоит целый день. А делаю я такую заговоренную воду столько дней, сколько потребуется.

В.П., г. Смоленск

ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, ЧАЩЕ ВСЕГО ХВАТАЕТ ПРОЧИТАТЬ ЗАГОВОР ТРИ РАЗА ПО ТРИ, Т.Е. ДЕВЯТЬ РАЗ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОВТОРИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ. ЗАГОВОРИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО КРЕЩЕНОГО ЧЕЛОВЕКА. НЕКРЕЩЕНОМУ ЗАГОВОРЫ ВРЯД ЛИ ПОМОГУТ.

ИСТОРИЯ МОЕГО ЗДОРОВЬЯ

ГИМН ТАНЦУ
или письмо из прошлого

Началось все с бытовой травмы от электрошока (после грозы пыталась снять упавший провод). Очнулась в реанимации. Много дней и ночей провела между жизнью и смертью. Затем долгие годы лечения. Уколы, таблетки, лекарства потоком. А мне все хуже. Потом снова умирала, но теперь уже от лекарственного отравления. Поняла: помочь в экстремальных условиях врачи могут, но вылечить лекарствами – нет. Лекарства – яд. Любые. Даже самые хорошие.

Годы болезней вспоминаю как тяжелый и дурной сон. Мои диагнозы: холецистит, ангеохолит, гастрит язвенный, колит, затем гепатит, белокровие, вегетососудистая дистония (на улице падала не один раз), панкреатит, расстройство месячного цикла, затем – «вас срочно надо оперировать, удалять... потому что...» Но ничего не удалили. Не пошла. Решила, что чудеса на свете бывают. И они случаются с теми, кто в них верит. И нет на свете неизлечимых болезней. Свято верю: от любой болезни, даже если это рак, человек может и должен излечиться. Нужно только очень захотеть жить. Нужно учиться любить и слушать природу. И правильно искать себе друзей-учителей.

Что я только ни делала, чтобы встать на ноги! Многокилометровая ходьба, сначала медленная, потом все быстрее и дольше, бег, гимнастика, гантели, диеты всех видов, пока не поняла, что и здесь есть только один бог – Природа. Что сырой продукт потому и самый полезный, что он – натуральный, природный, что все, что обработано огнем, да еще на жиру, уже мертвое, а значит, не может дать силу телу, потому что не питает, а только зашлаковывает. Делала, кажется, все правильно. А болезни не уходили, пока не пришла... в танцевальный зал, где звучала изумительная музыка и, слегка оторвавшись от паркета, парили, кружились, летели пары.

И такими легкими они мне показались, такими счастливыми, таким солнечным мне показался зал, так заворожила музыка, что я очень захотела стать такой же, как они. И стала! Хотя очень трудно сначала было: сильно мучила печень, кружилась голова, не было координации движений, слабость досаждала. А ведь я уже занималась не один год своим здоровьем. Вот тут я поняла, как много дают танцы – чудеснейший вид спорта, одухотвореннейший вид спорта и самый массовый вид искусства. Ведь танцуем мы всю жизнь, всегда, когда приходит

праздник или выходной, танцуем с детства до старости, только не умеем это делать хорошо, потому что надеемся, что и так получится как-нибудь. И не знаем, что танцевальный зал может стать первым лечебным кабинетом, если танцами заняться всерьез. Мне кажется, что никакой вид спорта не может дать столько прекрасных ощущений и столько пользы, сколько дают танцы, потому что здесь доминирующую роль играет чарующая музыка, которая снимает перегрузки и стрессы, многообразие ритмов тренирует нервную систему, а движений так много (и каждое имеет смысл), что тело не может не восстанавливаться: мозг, как губка, впитывает и впитывает эту чудесную и радостную науку, превращает ее в счастье, в восторг от абсолютного владения своим телом и возвращает телу здоровье, если оно было потеряно, делает прекрасным и сильным любого.

Далеко не все могут и хотят бегать, далеко не всегда это возможно из-за загрязненности воздуха, из-за погодных условий, а в зале всегда светло и празднично! Особо обращаюсь к мужчинам. Они совсем забыли эту красоту, забыли, что без них в танцевальном зале делать нечего. Получаются такие проблемы с партнерами, что порой больно смотреть на женщин: есть муж, но он считает, что это не мужское дело и сына направляет по своим стопам.

Научившись танцевать, я настолько поверила в целебную силу танца, что все свои силы отдала именно этому делу.

Очень немногие знают, что такое танец, мало пишут о целебности бальной музыки, о духовности танцевального спорта. А ведь мыслители древности, изучая танцы и танцующих, отмечали именно высокую духовность этого вида воздействия на человеческую психику, на рост культуры тех, кто посвятил себя танцу.

Валентина Волкова, г. Херсон

ИНТЕРЕСНО, ЧТО...

Занимаясь танцами, вы развиваете координацию движений, тренируете дыхание, выносливость и укрепляете мышцы ног. Это отличный способ получить эмоциональную и физическую разрядку, обрести заряд бодрости и хорошее настроение. Школы танцев на курсы начинающих принимают всех желающих без ограничения в возрасте. И постарайтесь выбрать прежде всего хорошего педагога. Занятия, как правило, проходят небольшими группами, что позволяет тренеру уделять достаточно внимания каждому. Научиться хорошо танцевать не просто, но абсолютно реально, следует только запастись терпением.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

ПОРОШОК КАШТАНА МАМА ПРИНИМАЛА — СИЛЬНО СГУСТИВШУЮСЯ КРОВЬ РАЗЖИЖАЛА

У мамы после уколов сильно сгустилась кровь. От этой болезни ей снова прописали уколы, но делать она их уже побоялась и решила обойтись народными средствами.

Она нашла в книге травников рецепт для разжижения крови и воспользовалась им. Для лекарства я насобирала каштанов. Мама высушила их, а папа измельчил их в порошок. Каждый раз, за полчаса до еды, мама брала порошок каштана на кончике чайной ложки и съедала его, запивая водой. При очередной проверке, когда мама сдала кровь на анализ, оказалось, что кровь стала такой же, какая была до лечения уколами.

Суслова Марина, г. Волгоград

ОТВАР ИЗ СОЛОДКИ, АИРА, ФЕНХЕЛЯ И ЛЬНА ЗДОРОВЬЕ ВЕРНЕТ СПОЛНА

Моему отцу 73 года. У него повышенная кислотность желудочного сока. Таблетки отец не любит, а вот травяной чай или травяной настой пьет с удовольствием. Особенно ему помогает целебный сбор в таком составе: семена льна, плоды фенхеля, корень солодки и аира болотного — по 2 части, трава мяты перечной и цветки липы — по 1 части. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка и варить 10 минут. Принимать по 1/2-2/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Отец попросил меня написать вам, чтобы другие больные люди попробовали пить это отвар.

А. Андреев, г. Белгород

ОТ ВШЕЙ И ГНИД СРЕДСТВО ЕСТЬ — КЛЮКВЕННЫЙ СОК ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЗДЕСЬ

Когда моя дочка училась в младших классах и «наловила» от кого-то вшей, то я боролась с ними с помощью клюквенного сока. Как следует вычесав голову частым гребешком, я смазывала дочке корни волос клюквенным соком, заматывала потуже полотенцем и оставляла так часа на два. Потом я смывала клюквенный сок с ее головы водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды) и еще раз тщательно вычесывала из волос вшей и гнид. Нам хватило двух процедур.

Р. Д., г. Черкесск

ГРИБ-ДОЖДЕВИК ЛЕЧИТ ОТ ГНОЯ И ОПУХОЛИ СПАСЕТ

В природе есть гриб замечательных свойств — дождевик. Вырастает он после дождя везде и всюду — по дорогам и полям, оврагам и лугам. Беленькие молодые дождевики используют в пищу, а те, что постарше, созревшие, дети любят хлопать, «дым» пускают.

Но есть у этого гриба еще одно ценное свойство — он залечивает раны, даже гнойные. В семье моего мужа, оказывается, его давно используют при любых открытых травмах, будь то порез, ожог и т.п. У дождевика просто удивительные ранозаживляющие способности.

Рассказывают, что однажды брат мужа поранил топором ногу в лесу (столбики на забор рубил). Хорошо, он вовремя обработал рану дождевиком. Не было ни нагноения, ни даже сильной опухоли. Обошлось без хирургического вмешательства. Рана перестала болеть, как только на нее наложили мякоть гриба.

Припудривание спорами гриба также быстро залечивает раны. Споры лечебные свойства не теряют годами.

Вот так. А мы проходим мимо и думаем, что это просто «хлопушки» для детей.

Дорохова Валентина Павловна, г. Смоленск

С РЫБЬИМ ЖИРОМ КОНСКИЙ НАВОЗ БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ ОБЛЕГЧЕНИЕ ПРИНЕС

Предлагаю вашей газете «Желаю Здоровья» отличный рецепт от бурсита (воспаления суставов). Правда, он немного необычный и многих может привести в недоумение, но, уверяю вас, он очень действенный. Мой дядя воспаление суставов лечит только этим средством уже давно, и каждый раз оно надолго «ставит» его на ноги в полном смысле этого слова.

Средство это — своеобразный компресс из смеси трех частей свежего конского навоза и одной части рыбьего жира. Дядя прикладывает эту смесь на воспаленные суставы в виде лекарственной повязки.

Он уверяет, что такой компресс прогревает больные суставы лучше, чем разные другие компрессы, и к тому же он абсолютно безопасен.

Каримов Г. Д., г. Махачкала

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

Резервы самоисцеления организма безграничны. От Вас требуется лишь огромное упорство и желание выздороветь.
Г. Гарбузов, целитель, г. Сочи

ЖЕНЩИНА НАСТОЙ ИЗ СПОРЫША ПИЛА — ЧЕРЕЗ ГОД СЫНОЧКА РОДИЛА

Одна женщина жила с мужем 16 лет и никак не могла родить ребенка. Муж очень любил свою жену, поэтому они не разводились.

Дело было в нашем селе лет пятнадцать назад. Как-то к ним в гости приехала знакомая, которая знала травы и собиралась заняться их заготовкой. Однажды она принесла траву, которая называлась горец птичий (еще ее называют спорыш) и предложила хозяйке настой этой травы. Пока гостья жила у них, они все время пили этот настой вместо чая, 2-3 раза в день.

Травница заваривала его так: брала 1 неполный стакан сухой травы спорыша, заливала его 1 л кипятка и подогревала на водяной бане 15 минут, помешивая. Затем выдерживала настой в течение часа, процеживала и наливала в чашки.

Прожила у них гостья все лето, запаслась травами, да и уехала. А хозяйка по привычке продолжала пить настой горца птичьего.

Через год родился у них мальчик. Муж был счастлив, а гостью-травницу позвали быть крестной матерью.

Травница эта сестра моей бабушки. Она тогда не сказала женщине, что настой спорыша пьют при бесплодии, так как не хотела давать ей напрасную надежду. Ведь средство могло ей не подойти и тогда бы не помогло.

Панкова В.И., Оренбургская обл.

От редакции

СПОРЫШ помогает максимально усвоить питательные вещества из любой пищи. Его следует добавлять везде. Но препараты из спорыша противопоказаны при остром воспалении почек и мочевого пузыря.

ХОТИТЕ ИЗ ОРГАНИЗМА ШЛАКИ ИЗГНАТЬ? НАДО НАСТОЙ ИЗ ПОДСОЛНЕЧНИКА ПРИНИМАТЬ

Очень важно не упустить летом момент, когда будет цвести подсолнечник, чтобы заранее заготовить корни и цветы. Настой из них вычищает из организма накопившиеся в нем шлаки и грязь. Настой удобно готовить в литровых банках. В литровую банку насыпают до половины лепестки и корни подсолнечника и доливают почти до горлышка водкой или самогоном. Ставят на неделю в темное место настаиваться, периодически взбалтывая. Потом процеживают и отжимают.

Очищать организм надо, принимая настойку по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды ровно 1 месяц.

Этот настой также помогает как растирание на ночь больных мест. Только больное место после процедуры надо обязательно укутать чем-нибудь теплым.

После лечения настоем подсолнуха возвращается былая энергия. Ведь недаром считается, что подсолнечник — это дитя солнца. А значит, в нем есть частичка солнечной энергии, полезной для нас. Надо только не лениться и терпеливо лечиться, чтобы достичь успехов в оздоровлении организма.

К. П., г. Нальчик

МАМУ ОТ ПЕРИАРТРИТА ЛЕЧИЛА ДОЧЬ — С БОЖЬЕЙ ПОМОЩЬЮ СМОГЛА ЕЙ ПОМОЧЬ

Периартрит — это болезнь, которая возникает от какой-либо травмы. Боли возникают в околосуставных мягких тканях (сухожилиях, сумках, капсулах) без признаков артрита. С этой болезнью я столкнулась, когда заболела моя мама. У нее начались сильные боли в плечевом суставе. Особенно сильно мама ощущала их, когда пробовала двигать рукой. По совету врача, предписавшего руке полный покой до выздоровления, я подвязала мамину руку шерстяным платком, как бы сделав для руки колыбельку. Она принципиально не принимает никаких таблеток, и мы проводили лечение при помощи лекарства из целебных растений.

Болезнь находилась в остром периоде, и мы взяли сбор из нескольких трав, настой из которых одновременно был болеутоляющим, противовоспалительным и общеукрепляющим. Чтобы приготовить такой сбор, я брала 2 части коры ивы и по 1 части листьев березы, листьев крапивы двудомной и травы фиалки трехцветной. 2 ст. ложки сбора заливала 2 стаканами кипятка, настаивала 1 час, процеживала и давала маме пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Еще я накладывала маме компресс из листьев березы на область плечевого сустава и около него. Компресс я делала маме на ночь. Лечение было успешным, боли прошли.

Ильенко Мария, г. Волгоград

ЛАРЕЦ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ЛИПОВЫЙ ЧАЙ — ЧУДЕСНОЕ ПИТЬЕ, СОХРАНИТЬ ПОМОГАЕТ ЗДОРОВЬЕ МОЕ

Прочитала вашу газету и тоже захотелось поделиться секретом. Хочу рассказать об обыкновенной липе (в деревне, где я выросла, около каждого двора обязательно растет липа). Обычно заваривают и пьют липовый цвет при простуде.

Но лет пять назад в книге травников я прочитала, что если женщина после 45 лет раз в полгода в течение месяца будет по утрам выпивать по стакану липового чая, климакс наступит позже и не будет болезненным.

Липа — сильное противовоспалительное и бактерицидное средство, и она не дает развиться недомоганию. Сама я пью липу второй год — по возрасту, вроде, рано было проводить профилактику. Но тетя моя (хозяйка той книги) липу пила пять лет. Сейчас ей 52 года, климакс прошел незаметно и очень спокойно. Не было ни кровотечений, ни приливов к голове, ни нервных срывов. Ничего такого, что считается нормой для этого возраста.

Заваривают липу обычным способом: 1 ст. ложка сухих цветков на 1 стакан кипятка.

Предлагаю женщинам этот нехитрый секрет и буду рада, если он пригодится.

И.Р., г. Ставрополь

МОЛОЧНОЙ СЫВОРОТКОЙ ГОЛОВУ НАДО МЫТЬ, ЧТОБЫ ВОЛОСЫ КАК СЛЕДУЕТ УКРЕПИТЬ

У меня очень красивые, блестящие и пушистые волосы. Прическу из них я могу сделать, какую захочу, так как волосы выдерживают заколки любой тяжести. Единственный убыток — расчески быстро ломаются. Но такие волосы были у меня не всегда. В детстве они были слабыми, ломкими и даже с небольшими залысинами на лбу.

Так случилось, что отца направили работать в Среднюю Азию, и мы несколько лет прожили в г. Навои. Местные женщины там все имеют густые блестящие волосы, да еще заплетают их во множество косичек.

Однажды, когда мама подружилась с соседками, она спросила, как им удается сохранять волосы густыми до самой старости. Женщины объяснили маме, что они 1 раз в неделю моют волосы молочной сывороткой. С тех пор мама стала делать тоже самое с нашими волосами. Этот совет пошел нам с мамой на пользу. Вскоре мы и папу подключили к такому мытью.

Хотя теперь маме с папой за 60, а мне за 40, волосы у нас у всех густые и здоровые.

Мальченко С., г. Оренбург

ГДЕ ЗДОРОВЬЕ, ТАМ И КРАСОТА

(русская народная пословица)

ДУБ, КРОВОХЛЕБКА, ЧИСТОТЕЛ И ИВА ПОМОГАЮТ ПРИ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЯХ НА ДИВО

Я хочу написать об очень женской болезни. Все стараются об этом помалкивать, но время от времени многие женщины страдают таким заболеванием. Поэтому хочу вам рассказать, как я вылечилась от белей, которые появились у меня после сильной простуды.

Рецепт я позаимствовала из одной знахарской книги. Надо взять по 1 ст. ложке коры дуба, ивы, корней кровохлебки, чистотела. Измельчить и залить 2 стаканами воды, поставить на полчаса на водяную баню; настоять, укутав, 1 час, процедить. Теплым настоем спринцеваться 2-3 раза в день. Можно развести пополам водой.

Одновременно со спринцеванием, я заваривала и пила чай из измельченных корней земляники (1 ст. ложка на стакан кипятка). Пила по 3 чашки в день.

Теперь у меня все в порядке. Очень хочу, чтобы мой совет прочитали женщины, которые стесняются идти к врачу из-за этого недомогания.

И.К., г. Короча

МАССАЖ ЛИЦА ВИНОГРАДНЫМИ КОСТОЧКАМИ ПРОВОЖУ — МОРЩИНЫ ПОСЛЕ ЭТОГО ДОЛГО НЕ НАХОЖУ

Я очень люблю виноград. Не только за то, что он вкусный и полезный, но и за то, что вот уже несколько лет он помогает мне избавляться от морщин. В этом славном деле нужны косточки винограда, которые я не выбрасываю, а, наоборот, собираю. Косточками винограда я не сильно, но активно растираю лицо. Они хорошо размягчают кожу и надолго разглаживают морщины. После массажа я обмываю лицо водой и мягким полотенцем подсушиваю кожу. Попробуйте сами такой массаж. Я уверена, что он придется вам по душе.

Исрапилова З., г. Махачкала

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ЯДОВИТЫЙ МУХОМОР ДЯДЯ ПРИМЕНИЛ, УСЫХАНИЕ СПИННОГО МОЗГА ОСТАНОВИЛ

Из-за травмы позвоночника у моего дяди началось усыхание спинного мозга. Врачи держали его месяц в больнице, но улучшения здоровья не добились. Тогда дядя, вернувшись домой в деревню, решил лечить себя сам.

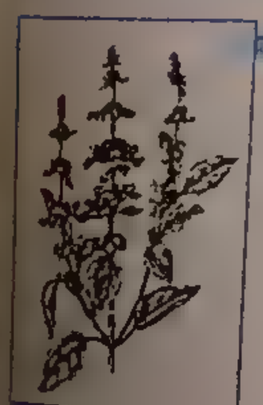
Насобирал в лесу мухоморов, отрезал от них ножки. Отвесив на весах 50 г ножек, он измельчил их и залил водкой (0,25 л). Десять дней они стояли в теплом месте. Процедив, дядя стал принимать эту настойку по 7-10 капель 3 раза в день за час до еды, капая настойку в неполную столовую ложку воды.

Когда дядя выпил всю настойку, отец отвез его в больницу на проверку. Оказалось, что усыхание спинного мозга не только остановилось, но и клетки мозга стали восстанавливаться.

Токарев Андрей, Тульская обл.

В природе ничего нет случайного, бессмысленного. Поистине, нас приводит в изумление Творец, наделивший маленький цветочек или листик такой целительной силой! Вот старая запись II века до новой Эры, запечатленная на папирусе:

«... Он создал из земли лекарства, а умный человек не будет пренебрегать ими. Ими лечат и боль снимают, из них аптекарь приготавливает лекарства, чтобы не кончилось Его действие, и жизнь, данная Им, была бы на всей земле без болезней».



БОЛЬ ЗУБНАЯ СРАЗУ УЙМЕТСЯ, ЕСЛИ БАЗИЛИК В ДОМЕ НАЙДЕТСЯ

Мое детство прошло в Закавказье. Папа был военным и много лет прослужил в Азербайджане. Мама готовила нам еду, всегда добавляя в нее пряную зелень. Особенно в нашей семье любили, когда в пищу добавлялся реган. В Закавказье считают, что это растение приносит здоровье, хорошее настроение и долголетие.

Из настоя регана (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) готовят полоскание от зубной боли. В настой следует добавить 1 ч. ложку яблочного уксуса и щепотку соли.

Реган имеет еще одно название — базилик. Он известен с древних времен арабам, грекам, таджикам. Врачи в наше время доказали, что базилик убивает вредные микробы. Запах базилика настолько приятен, что, по моему мнению, можно прибавить себе здоровья, просто нюхая это растение. Посадите дома базилик, и у вас всегда будет хорошее настроение.

Олейник Л.И., г. Кострома

ИЗ КРЕСС-САЛАТА СОК ОТЖИМАЙТЕ — КАМНИ ИЗ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ УДАЛЯЙТЕ

Много лет я дружу с кресс-салатом. Не все любят это растение из-за его горьковатой терпкости. А я люблю! Сок и листья кресс-салата обладают огромным лечебным эффектом. Особенно сок. Он улучшает сон, помогает пищеварению, снижает давление, очищает бронхи, лечит цингу, малокровие, укрепляет нервную систему, хорошее мочегонное средство. И это еще не все! Я лично использую его для лечения желчнокаменной болезни.

Сок кресс-салата получить нетрудно. Надо промыть листья, отжать, ошпарить кипятком и пропустить через мясорубку. Полученный «фарш» сложить в марлю, отжать сок, разбавить кипятком (1:3) и кипятить 3 минуты. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день во время еды.

Кресс-салат никогда не поздно посадить у себя на участке, пока лето, потому что он годится и в пищу, и для лечения на 20-21-й день после посева. Лечитесь на здоровье!

Коновалова Е.Д., г. Курск

ПОЧКИ У МЕНЯ БОЛЕЛИ, НО КОРНИ ЛОПУХА НЕДУГ ОДОЛЕЛИ

Весной я застудила почки. Болела сильно, пока не вспомнила бабушкин рецепт. Надо взять корень лопуха, измельчить, 1 ст. ложку измельченных корней залить стаканом кипятка, варить 15 минут, остудить, процедить и пить по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Лучшие корни лопуха — те, что выкопаны весной, но годятся и осенние. Попросила я брата (он живет в деревне) накопать мне корней лопуха и привезти. Он привез, я сделала отвар и за 2 недели вылечилась. Если кто не знает об этом средстве, то очень советую. И полезно, и бесплатно. Желаю здоровья и успеха в лечении.

Клошина З.В., г. Оренбург

И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

ЧИСТИМ ПЕЧЕНЬ

В майском номере «Желаем Здоровья» мы опубликовали письмо Галины Владимировны Чукиной, целительницы из с. Давыдовка Саратовской области, в котором она рассказала о разработанной ею методике очистки кишечника. Недавно мы получили еще одно письмо от Галины Владимировны. На этот раз она делится методикой очистки и рецептами лечения печени.

Здравствуйте, дорогие мои.
Желаю здоровья!
Мир вашему дому!

Уж если заговорили мы об очистках (в № 5 мы беседовали об очистке кишечника и суставов), так давайте поведаю вам об одном из главных кроветворных органов – печени-печеночке нашей. А то, ведь, приходит такое времечко, что тяжесть в правом подреберье мучить начинает, а потом и боль. Так иногда захочется кусочек селедочки или огурчик солененький захрумкать, ан нет – как стрельнет боль в правом боку, так и станешь, как оловянный солдатик — ни вздохнуть тебе, ни шевельнуться.

Миллионы людей ежегодно подвергаются хирургическим операциям по удалению желчного пузыря. Однако уже много врачей – и медиков, и целителей, - считают, что такую операцию делать надо в крайнем случае. Ее результат – это, конечно, избавление от боли и риска повреждения желчного пузыря, печени и поджелудочной железы. Но результатом является и другое: диета строжайшая до конца дней.

Конечно, я не отговариваю от операции. Бывают такие случаи, когда другого выхода нет (запущенная форма болезни).

Желчные камни бывают очень большими, но могут быть представлены мелкими песчинками. Они опасны тем, что механически раздражают желчные протоки, ведущие из печени в двенадцатиперстную кишку, могут закупорить их и привести к воспалению, к печеночной колике.

Альтернативное лечение под наблюдением врача может и не растворить полностью желчные камни, но может предупредить их рост, а значит риск, требующий оперативного вмешательства, сводится к минимуму. Значит можно обойтись без хирургического скальпеля? Можно!

Надо сказать, что камушки в желчном образуются, в основном, у полных людей, любящих вкусно, обильно и жирно поесть.

Ну, так сделаем вывод! Сократить в рационе долю тех продуктов (мясо, маргарин и т.п.), которые увеличивают концентрацию холестерина в крови, а увеличить количество продуктов, богатых клетчаткой.

Ну, дорогие мои, кажется, мое предисловие затянулось. А вы-то ждете определенных рецептов, которые помогут вам избавиться и от боли, и от камушков.

Я уже говорила, что камушки бывают разные: и маленькие, и очень большие; собирается их в желчном пузыре до сотни. Во-первых, постарайтесь не допускать подобного. Для этого, конечно, диета нужна и здоровый образ жизни. Лежа-то на диване не только камешками разживетесь. Ну, а коли приобрели – давайте-ка приложим все усилия, чтобы избавиться от ненужного хлама и вернуться к нормальному образу жизни.

Есть у русского народа пословица: «Ешьте тут, на том свете не дадут». Правильно, ешьте, но не до обжорства.

Образуются камешки и от неуравновешенного психического состояния. И собирает в своем желчном пузыре человек гневливый да злой камушки холестериновые и билирубиновые.

Говорила я уже вам, что любое лечение начинать нужно с очистки. Сначала душу очищаем, грехи свои искупаем, Каемся. Потом другая очистка – очистка кишечника. А вот как сделаете хотя бы 3 очистки кишечника, так с Божьей помощью и помолясь, принимайтесь-ка за очистку печени. Печень 4 доли имеет. И очисток, стало быть, четыре нужно. А еще нужнее настрой. Выберите такие дни, когда вам никто мешать не будет, и гости никакие чтоб не предвиделись, и принимайтесь за дело, но не забудьте посоветоваться с лечащим врачом.

В день очистки ничего не есть. Если очень голод мучает, можно сухариков ржаных похрумкать (но немного!). А вот вечером, перед днем очистки съешьте грубый салатик из свежей капусты, побрызгайте его соком лимона и маслом оливковым. С утра, в день очистки, привяжите грелку на область правого подреберья, не очень горячую, и не на голое тело (подложите салфетку махровую). И делайте дела свои по дому. Если камни большие (можно сделать УЗИ), то попейте но-шпу по 2 таблетки 3 раза в день. Воду в грелке постоянно поддерживайте в горячем состоянии. Пейте целый день кислый сок. Яблочный или лимонный соки разведите водой; клюквенный или смородиновый разводить не надо. Без сахара! Отдохните немного, лежа на грелке на правом боку. День без еды – утомительный день.

Печень наша активнее всего в 21-23 часа. Вот к этому времени приготовьте 1 стакан оливкового масла (подогретое легче пьется), 1 стакан лимонного сока (разведите водой) пейте через соломинку, чтобы не повредить эмаль зубов. И 1 стакан крепкого натурального кофе.

Время подошло. Берите стакан с лимонным соком, немного отхлебните, а теперь залпом, не останавливаясь, выпейте все оливковое масло, запейте оставшимся лимонным соком. Теперь пришла очередь кофе. Пейте весь! И ложитесь на

И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

тролку, подложив полотенце. Два часа вам придется лежать на правом боку не двигаясь. Только не спите! Если будут сильные боли, сожмите руки в кулаки, сильно надавите на солнечное сплетение – и резко отпустите. Делая так, вы помогаете камушкам пройти через узкие протоки желчного пузыря! Не бойтесь, все будет хорошо! Под действием оливкового масла и лимонного сока камушки ваши размягчаются и выходят маслянистыми комочками от светло- до темно-зеленого цвета с белыми прожилками. Об этом вы узнаете утром, когда сделаете очистительную клизму. Кишечник-то у вас почти пуст, поэтому вся разно-зеленая масса, что выходит, и есть камушки.

Но после первой очистки их может и не быть, или будут в малом количестве. Очистку нужно повторить еще 3 раза (всего 4 очистки как минимум). А промежутки между очистками – по вашему усмотрению: хотите пять дней, хотите месяц. Тянуть не надо. Для профилактики делать такие очистки печени и желчного пузыря надо каждый год.

Конечно, за год камни не вырастают до размеров теннисного мяча, но «зеленый горошек» очень вероятен. Это наша водичка, «переборы» в еде и т.п.

Ну что же, пришла очередь рецептов, которые я применяла и к себе, и к своим пациентам.

Печень лечить надо. Она у нас одна, и ей одной справляться со всеми болезнями.

1. При гепатите хороша кора ивы. Возьмите 4 ч. ложки сушеной и измельченной коры, 15-20 минут кипятите в 1 литре воды, хорошо укутайте и дайте сутки настояться. Еще раз вскипятить и в горячий настой добавить 1 горсть шелухи лука, настоять, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

Кстати, гепатит и от лекарств бывает. Парацетамол, который применяют при простуде и от головной и ревматической боли, плохо действует на печень.

2. 5 лимонов пропустить через мясорубку, добавить 1 стакан оливкового масла, 1 кг натурального меда и 50 г холосала (продается в аптеке, желчь хорошо гонит) или 100 г сиропа шиповника. Все смешать и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

3. Зверобой и бессмертник по 100 г смешать, брать 2 ст. ложки смеси, заваривать 0,5 л кипятка, настаивать ночь, а днем пить по 0,5 стакана 4-5 раз в день, через 1-1,5 часа после еды. (Мужчинам не увлекаться зверобоем, плохо действует на потенцию).

4. При гельминтозе печени: 1-й день – выпить натощак 1 ч. ложку оливкового масла, 2-й день – 2 ч. ложки, 3-й – 3 ч. ложки, и т.д., пока не дойдете до 150 г. (примерно 33 ч. ложки). Все – на фоне вегетарианского питания. Кстати, этот рецепт поможет и память улучшить!

5. Три раза в день есть по 1 г семян моркови – 10 дней. 3 дня перерыв. Провести несколько курсов. Для поджелудочной железы полезно!

6. Про расторопшу (семена) особый разговор – прекрасное средство. Можно принимать порошок семян по 1 ч. ложке до 5 раз в день, запивая. Про это растение много написать можно, помогает также при ожирении.

7. Измельчить в кофемолке высушенные в тени сережки клена (вертолетики), только зеленые, истолочь. Принимать порошок по 1 ч. ложке за 15-20 минут до еды. Обезболивает и восстанавливает работу печени и желчного пузыря.

8. 1 кг мелко порезанного лука и 2 стакана сахара томить в печи или в духовке до желтоватого цвета, процедить, отжать. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день 3 недели.

9. У кого есть такая возможность, то желательно есть по полстакана утром и вечером смеси из 1 кг клюквы и 1 кг меда.

10. От цирроза печени: корень одуванчика – 100 г, корень цикория – 75 г, корень пырея – 100 г, будра плющевидная – 75 г, репешок – 100 г (кстати, замечательная травка, во многих случаях помогает), ноготки (календула) – 75 г. 3 ст. ложки сбора трав с вечера положить в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить и пить за 1 час до еды 4 раза в день.

Ну а теперь вернемся к заговорам. Чтобы подлечить печень, нужно на убывающую луну наговорить на говяжью печень и отдать ее съесть собаке в нечетный день до обеда (среда или пятница). Затем обмеряют себя веревкой по животу, чтобы веревка проходила на том же уровне, где находится печень и подкладывают эту веревку той же собаке, которая съела печень, под подстилку или просто в будку. Вскоре печень болеть перестанет. Наговор такой:

Икона святая, святые образа, Богородицы глаза, посмотрите, поглядите, боль в печени утолите. Как икона скорби снимает, хвори, боли унимает, уймись ты, боль, у раба (имя). А ты, собака-многошерстка, а ты, псина-многолайка, что дадено, съедай. Болезнь раба (имя) поминай. Слово мое вертко, скоро, дело мое верно и споро. Замыкаю, замыкаю. Во имя Святой иконы и Слова Божия. Аминь. Крест на мне, ключ в воде, замок на плетне. Господь со мной. Аминь. Аминь. Аминь.

Бог вам в помощь, но не забывайте, все люди индивидуальны — то, что подходит одному, может быть совершенно противопоказано другому.

Дай вам Бог здоровья, радости, счастья, желайте всем того, чего себе желаете. И тогда, я верю, всем людям станет жить легче.

Чукина Галина Владимировна
413710 Саратовская область,
Пугачевский р-н, с. Давыдовка,
ул. Набережная, 94

ЗНАНИЙ МНОГО - ЗДОРОВЬЮ ПОДМОГА

Продолжение. Начало на стр. 1

Утренний солнечный свет — самый целительный, утверждают итальянские медики. Они приводят в пример один из интересных фактов: стационарные больные, которые лежат в хорошо освещенных палатах с окнами на восток, выздоравливают намного быстрее, чем те, кто лежит в палатах с окнами на север.

Существуют рекомендации, как правильно набрать энергию восходящего солнца, зарядиться здоровьем. Они состоят в следующем:

Встаньте на рассвете в период между четырьмя и шестью часами утра. И сразу же после восхода солнца, протяните ладони к восходящему светилу, мысленно подержите его в своих руках, ощутите энергию раннего утра. Затем сядьте поудобнее на стуле и начинайте приближать ладони друг к другу. Глаза перед «забором» энергии открыты, при приближении ладоней закрыты. Сосредоточьтесь на том, что сейчас почувствуете окружающее вас биополе.

Не расстраивайтесь, если у вас сразу не получится ощущение собственного поля. Проделайте упражнение несколько раз, мысленно направляя энергию вашего тела к самым кончикам пальцев.

После того, как вы почувствуете присутствие поля (легкое покалывание пальцев, ощущение теплоты или прикосновения к чему-либо легкому, текучему, незримому), сомкните пальцы ног: большой с большим, средний со средним, мизинец с мизинцем, и так же соедините пальцы рук, которые держите на уровне пупка – этим вы создадите замкнутый круг для распределения взятой утренней энергии по всему телу.

Заканчивая занятие, сначала разомкните пальцы ног, через минуту-полторы – пальцы рук. Далее положите руки на колени, закройте глаза и посидите так некоторое время.

Для начинающих в течение первого месяца продолжительность занятий должна быть такова:

- в первые 10 дней следует заниматься не более 5 минут;
- в последующие 10 дней время занятий можно увеличить до 10 минут;
- после 20 дней продолжительность занятий можно довести до 15 минут (для детей и людей пожилого возраста время занятий должно ограничиваться 10 минутами).

Цель занятий – почувствовать биологическую энергию своего тела, жизненную силу, забранную ранним утром, когда она особенно благоприятна для организма. Распределение жизненной энергии осуществляется посредством сознания, которое вырабатывает необходимые токи и направляет их в любое место тела путем концентрации мысли.

Если в результате настойчивых упражнений вы добьетесь управления своим сознанием, можете немедленно извлечь из этого большую пользу для себя. Например, предупредить простуду, в дождливую погоду глубоко сосредоточившись на своих ногах. Таким путем вы создаете положительную энергию – она предотвратит переохлаждение ног. Если переохладится спина, а мышцы спины уже обрели «сознание», вы можете путем сосредоточения на этих мышцах выработать больше энергии и тем самым предупредить воспаление легких.

НЕПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ МОЖНО ПРЕДОТВРАТИТЬ, ЕСЛИ НАСТОЙКУ ИЗ ПОДСОЛНЕЧНИКА ПОПИТЬ

Моя бабушка – убежденная деревенская жительница. Она даже к сыну (моему папе) никогда в город в гости не ездит. Зато мы у нее бываем по 5-6 раз в год. За бабулей интересно наблюдать. Она у нас бодрая, веселая. Ей 64 года, но многим молодым за ней не угнаться. Представляете, она не только до сих пор корову Милку держит, но и сено для нее заготавливает наравне с моим папой. Все удивляются: как бабушка может быть целый день на ногах и не уставать. Но я то знаю ее секрет...

Как-то года два назад у бабули заболели суставы. Папа повез ее к врачу, и после осмотра тот сказал, что у нее начинается сращивание суставных поверхностей, и это может перейти в неподвижность суставов. Мы все обеспокоились, потому что бабушку очень любим. Но бабушка сказала, что не беда, и что она будет лечиться «солнышком». Когда мы привезли бабулю домой, она попросила папу купить ей 4 бутылки водки. У папы от удивления глаза округлились. Но он принес ей то, что она просила.

Был август, подсолнечник еще не созрел. Бабушка сорвала цветок подсолнуха молочной спелости, примерно с полкило весом, мелко-мелко нарезала и высыпала в трехлитровую банку. Туда же вылила всю водку, которую принес папа, накрыла и поставила настаиваться на 2 недели на солнце.

Потом настойку бабуля процедила и стала пить ее по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс – месяц, перерыв – 2 недели. Курсов может быть 2-4, сколько потребуется. Настойка «Солнышко» бабушке здорово помогла. Суставы болеть перестали, и опасность сращивания суставных поверхностей миновала. Правда, бабуля теперь подлечивается каждый год. Поэтому она сохраняет подвижность и бодрость. А мы все за нее радуемся.

Вот такая чудо-настойка. Делает эту настойку солнышко из подсолнушков.

Ольга Савелова, г. Волгоград

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ - НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

ЖЕНИХА НА ТАНЦАХ СВЕКРОВЬ НАШЛА — В ЭТОМ ЕЙ СЛУЧАЙНО ПОДРУГА ПОМОГЛА

Ну и удивила нас с мужем этой весной его мама, а мне свекровь, Татьяна Петровна! Представьте себе: женщина за пятьдесят, полноватая, с хроническим повышенным давлением, еще красивая, но махнувшая на себя рукой, вдруг решила... со своей давней подругой пойти в танцевальный кружок «Для тех, кому за 40», который работает в нашем Дворце культуры.

Конечно, свекровь моя – женщина свободная. Мужа потеряла еще в молодости. Жизнь свою посвятила воспитанию детей – сына и дочери. Теперь они выросли, обзавелись семьями и бывали у нее только наездами, в гостях. Татьяна Петровна освободилась от своих привычных семейных обязаностей.

Поначалу Татьяна Петровна от скуки все свое внимание обратила на болезни свои и так ими озаботилась, что свет померк для нее. Дальше – больше. Она стала готовиться к переходу в мир иной. Накупила себе всего для похорон и однажды показала эти принадлежности своей близкой подруге, Вере Захаровне. Вера Захаровна – женщина хорошая и подруга верная, была потрясена и стала думать, чем отвлечь Татьяну Петровну от «гробовых» мыслей. Ведь, если все время думать о смерти, то она, голубушка, тут же и пожалует.

А чем отвлечь? Рестораны посещать в наше время дорого. В парке на скамейке сидеть со старушками - еще не такие старые. Оставался только танцевальный кружок «Кому за 40». Туда-то и предложила однажды сходить Вера Захаровна своей подруге. Татьяна Петровна идти в клуб очень не хотела. Сказала: «Там, наверное, одни женщины. Будем танцевать с тобой, как Шерочка с Машерочкой». Вера Захаровна рассердилась: «Давай сначала сходим туда и посмотрим». Так они и оказались в клубе.

Кружок танцев «Кому за 40» проводил свои занятия в фойе Дворца культуры. В углу фойе было небольшое возвышение, где находились музыканты: молодой гитарист и пожилой аккордеонист. Они играли старинный вальс «Березку», и несколько пожилых пар кружились под эту прекрасную музыку. Когда музыка смолкла, кавалеры стали провожать дам к их креслам. Это было так красиво и так по-старинному, что подруги, глядя на это действо, умилились чуть ли не до слез.

Увидев новеньких, члены кружка обступили их и стали знакомиться, а музыканты сыграли «Туш» в честь их прихода. Опасения Татьяны Петровны были напрасны: сюда приходили и мужчины. Все они, в основном, были одиноки и приходили по пятницам в кружок не только танцевать, но и просто пообщаться с друзьями, которых здесь же и обрели. «Оркестр» заиграл вальс, и кавалеры тут же пригласили новеньких на танец. Подругам так понравилось в кружке, что они решили ходить на танцы каждую пятницу.

Теперь Татьяне Петровне стало некогда планировать свои похороны. Днем она была занята домашними хлопотами с внуками, которые были у нее на каникулах, а по вечерам прилежно осваивала дома разные танцы вместе с Верой Захаровной, чтобы не ударить в грязь лицом перед своими партнерами. Татьяна Петровна расцвела, похорошела. Она стройнела и молодела на глазах, и люди, которые долго ее не видели, всегда отмечали это при встрече. Было забыто повышенное давление, подавленное настроение осталось в прошлой скучной жизни. В ход пошли давно ненадевавшиеся нарядные платья, которые снова стали ей впору.

Вскоре соседи стали замечать, что Татьяна Петровна выходит из дома только в нарядной одежде (чего давно не делала), а спустя некоторое время в конце улицы стал частенько появляться очень приличного вида пожилой мужчина с цветами. Он ждал там Татьяну Петровну. Она подходила к нему, брала у него из рук букет, и они, не спеша, шли гулять, весело переговариваясь и улыбаясь друг другу.

Когда свекровь объявила нам, что решила выйти замуж, мы не удивились, а познакомившись с Виктором Павловичем, вообще были в восторге, так он всем понравился.

Свадьбу решили сыграть в середине осени. А пока они по-прежнему ходят в пятницу танцевать вместе с Верой Захаровной и ее новым другом, с которым она тоже познакомилась в танцевальном кружке.

Мы очень рады за них, а больше всего довольны наши дети: ведь теперь у них осенью будет не только красивая и любимая бабушка, но и замечательный, добрый дедушка.

Коновалова Людмила, г. Орел

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

СУП ИЗ КАБАЧКОВ, РАЗ — И ГОТОВ

Хочу поделиться рецептом супа из кабачков, который сама недавно попробовала приготовить.

Кабачки особенно полезны для пожилых людей. Они улучшают работу кишечника, освобождают организм от токсинов.

Для приготовления супа с кабачками я беру 1 средний кабачок (примерно 400 г) и 1 луковицу, нарезаю все соломкой. Морковь (1 шт.) натираю на терке. К овощам добавляю 40 г сливочного масла, соль по вкусу, 0,5 л горячей воды, 1 л молока и довожу смесь до кипения. При подаче на стол добавляю полстакана сметаны и 2 ст. ложки мелко порезанного укропа.

Харламова В.М., г. Алексеевка

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕНЫХ ГРЕЦКИХ ОРЕХОВ СВАРИТЕ — И УДОВОЛЬСТВИЕ, И ПОЛЬЗУ ЗИМОЙ ПОЛУЧИТЕ

На зиму мы готовим варенье из зеленых грецких орехов. Но перед варкой обязательно замачиваем орехи в холодной воде на 3 дня, каждый день меняя воду и промывая сами орехи (неочищенные). Потом в течение еще 3-х дней варим орехи на медленном огне по 2 часа в день, также каждый раз меняя воду и промывая орехи после варки. И только после этого мы готовим сахарный сироп из расчета 1,5-2 кг сахара на 1 кг орехов (в зависимости от их величины) и в этом сиропе варим орехи по 2 часа в день три дня подряд (уже не меняя сироп).

Варенье из зеленых грецких орехов очень полезно; оно помогает при расстройстве пищеварения и хорошо закрепляет кишечник при поносе. Если у вас есть возможность, не поленитесь, сварите такое варенье!

Гаджиева Земфира, г. Нальчик

ОРГАНИЗМ ОЧИСТИТЬ ПОМОЖЕТ ВАМ САЛАТ ИЗ ЯБЛОК И ПОМИДОРОВ ПОПОЛАМ

Этот простой и доступный рецепт попал ко мне от соседки по дому. Она рассказала, что и помидоры, и яблоки обладают способностью выводить из организма радионуклеиды и избыток холестерина, и что они полезны еще и при нарушении обмена веществ. Для приготовления салата потребуется 3 помидора (обдать кипятком, затем холодной водой и снять с них кожицу), 3 яблока, 1 головка репчатого лука, 1 стручок сладкого перца. Все мелко нарезать, перемешать, добавить по вкусу соль, сахар, лимонный сок и заправить неполным стаканом сметаны. Салат готов.

Куценко А., г. Саратов

БЛИНЧИКИ МОРКОВНЫЕ — ПОЛЕЗНЫЙ ПРОДУКТ. ТЕМ, КТО ПОСТАРАЕТСЯ, ЗДОРОВЬЕ ДАДУТ

Морковь полезно есть и сырую, и вареную, и печеную. Морковь повышает жизненный тонус и омолаживает организм.

Предлагаю еще один способ приготовления моркови. Это вкусные морковные блинчики. Готовятся так: 4-5 крупных корнеплода (примерно 300 г) помыть, очистить и сварить до полуготовности в подсоленной воде. Затем нарезать маленькими кубиками. Потом приготовить «заправку»: 60 г сливочного масла распустить на сковороде, добавить туда же 2 ст. ложки муки, разведенной в стакане молока, подсолить и варить до образования густой кашицы. После охлаждения в «заправку» добавить 50 г тертого сыра, 2-3 яйца и кубики моркови. Всю массу перемешать и сделать маленькие блинчики, слегка подрумянивая их на сковороде до золотистого цвета (можно даже без масла).

Подавать на стол можно с картофелем или кашей, или с салатом. Получается очень удачное сочетание — морковь+сливочное масло, каротин хорошо усваивается.

Саломаха И.Н., г. Оренбург

КВАСОК СМОРОДИНОВЫЙ ПРЕКРАСНО ОСВЕЖАЕТ, И В ЛЕТНЮЮ ПОРУ ЖАЖДУ УТОЛЯЕТ

Каждый год, когда поспевает смородина, у меня в холодильнике рядом с кастрюлей хлебного кваса для окрошки воцаряется еще и кастрюля со смородиновым квасом. Это изумительно вкусное летнее питье. Смородиновый квас в летнюю пору прекрасно освежает и утоляет жажду.

Готовить его просто: 1 кг ягод смородины перебрать, промыть и, размяв, залить 4 литрами горячей кипяченой воды. Довести до кипения и оставить на 2-3 часа, чтобы отвар настоялся. Потом развести 25 г дрожжей теплой водой и ввести в предварительно процеженный смородиновый настой. Добавить 400 г сахара и оставить на сутки. Квас готов, пейте на здоровье! Таким способом можно готовить квас из любых ягод.

Т. В., г. Южно-Сахалинск

ПИСЬМО ПИШУ - ПОМОЩИ ПРОШУ

***

От болей в спине сын плохо спит по ночам. Идти к врачу не хотел. Но его проверил военкомат, и врачи обнаружили межпозвонковую грыжу. Сын худенький, но у него часто повышается давление и болит голова, бывает, что неожиданно повышается температура. Как же он со всем этим будет жить? Помогите вылечить ребенка. Подскажите, куда обратиться и что делать. Военкомат только поставил диагноз, сказали, что до армии еще целый год, чтобы лечились. С уважением,

Валиева А.П., г. Белгород

***

У меня язва желудка. Предлагают операцию, но не оставляю надежды вылечиться с помощью народной медицины. Буду благодарен за любые рецепты лечения язвы желудка народными средствами. Надеюсь на добрый совет.

Касатенко Виталий, г. Оренбург

***

У моей подруги сын болен эпилепсией. Приступы бывают часто. Из-за этого у них в доме нет ничего целого, потому что во время приступа он падает и разбивает все, на что упадет, да и сам сильно ушибается. В больнице лежит все чаще и чаще, но толку от этого никакого нет. Я слышала, что травники эпилептиков лечили и вылечивали. Прошу, откликнитесь, кто сталкивался с этой болезнью и знает, как ее лечить, или хотя бы знает, как облегчить страдания такого больного.

З.И. Варавина, г. Мин. Воды

***

У моего дедушки сахарный диабет. Он постоянно пьет таблетки и не ест сладкого. Правда, это мало помогает, потому что у него стала трястись голова, и ноги плохо ходят. В вашей газете «Желаем Здоровья» бывают разные советы как лечить множество болезней травами. Дайте, пожалуйста, совет, как можно подлечить ноги при такой болезни, как диабет. Я люблю дедушку и хочу ему помочь.

Лера Зуйкова, г. Астрахань

***

Крестнице недавно исполнилось 16 лет. Год назад обнаружили сахарный диабет. Теперь девочка инсулинозависимая, постоянно на диете. Со сверстниками не общается. Чем можно смягчить течение болезни, чтобы она не так остро чувствовала свою непохожесть на других детей?

С. А. Липина, г. Уфа

***

После рождения ребенка я поправилась на 26 кг и с тех пор уже три года постоянно набираю вес, который перевалил уже за 100 кг. Врачи говорят, что у меня неправильный обмен веществ в организме, и поэтому я поправляюсь.

Но ведь, наверное, есть средства, помогающие восстановить правильный обмен веществ. Я очень прошу знающих людей помочь мне в моей беде и научить меня, как избавиться от лишнего веса не в ущерб здоровью.

М. Н., г. Черкесск

***

У меня поликистоз почки. Врачи говорят, что эта болезнь неизлечима. Но, ведь, есть много примеров тому, что люди вылечивались. Я не теряю надежды, что чей-нибудь добрый совет поможет излечить и мою болезнь.

Сабирова Д., г. Майкоп

***

Ребенок мой болен аутизмом. Родился нормальным, но в возрасте 2,5 года упал со стула, когда хотел в окно посмотреть, и замолчал. Возили на лечение в Ленинград. Но лечение дорогое, курсы надо проходить часто, а мы не самые богатые люди. Я не могу из-за ребенка работать, а пенсию на него платят маленькую.

Кто может посоветовать, где еще его можно подлечить недорого? Или хотя бы чем его можно попоить из трав, чтобы он не был таким агрессивным. До того как упал, он был ласковый, общительный.

Только трава должна быть приятной на вкус, чтобы не выплевывал. Сейчас сыну 5 лет и 2 месяца. Помогите моему ребенку, пожалуйста. Адрес в редакции.

С. С., г. Шебекино

***

Очень прошу, напечатайте рецепты от алкоголизма. Уже и не знаю, как отвадить мужа от этого проклятого зелья. Два раза он кодировался, но не проходило месяца, и он снова начинал пьянствовать. Теперь не могу его дома одного оставлять. Или дружков приводит, или вещи выносит менять на бутылку. Дети страдают, я мучаюсь, а просвета нет. Помогите!

С. М., г. Ставрополь

***

Когда я открываю или закрываю рот, то явно чувствую хруст или треск. Бывают боли в нижней челюсти, которые отдают в ухо. Посоветуйте, как можно вылечить или исправить этот дефект.

К. Л., г. Уфа

***

Мне 44 года. У меня хроническая язва. Лечусь постоянно, но плохо знаю народное лечение. Прошу, сообщите побольше народных рецептов от язвы. Если я долго лечусь одним и тем же средством, то оно перестает помогать. Я хочу проводить разные курсы лечения, а для этого мне очень нужна информация. Заранее благодарю.

Нечаев В.И., г. Н. Оскол

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЕМ

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

ПЕРЕЦ И ГОРЧИЦА ПОЛЕЗНЫ ДЛЯ СЕРДЦА.

Считается, что злоупотребление острыми приправами — перцем и горчицей — вредно для здоровья. Но немецкие ученые реабилитировали эти продукты. Оказывается, вещества, содержащиеся в перце и горчице, благотворно влияют на работу сердца, улучшают кровообращение, ускоряют вывод из организма алкоголя и других шлаков. Особенно рекомендуется употреблять эти приправы людям, находящимся в стрессовой ситуации, потому что они способствуют выбросам гормонов надпочечников и позволяют организму лучше справляться с перегрузками.

БРАСЛЕТ НА РУКЕ ОПАСЕН.

По мнению ученых, ручные часы на металлических браслетах, опасны для вашего здоровья. Оказывается, замкнутое металлическое кольцо на левой руке «перекрывает» так называемый «сердечный меридиан», а это может быть причиной ишемической болезни у человека.

Между прочим, известно, что рабам в древности надевали на шею металлический ошейник, через несколько лет у человека снижались умственные способности, и он становился легкоуправляемым.

Папуасы хотя и носят на руках металлические кольца, но обязательно разрезанные.

ГАМБУРГЕР ОСЛАБЛЯЕТ ПАМЯТЬ.

Слишком частое употребление гамбургеров и другой пищи, содержащей рафинированные жиры, ведет к ослаблению памяти и снижает быстроту реакции человеческого мозга — к такому тревожному выводу пришли английские специалисты.

Дело в том, что рафинированные жиры способствуют образованию атеросклеротических бляшек на стенках сосудов и провоцируют очаги ишемии (кислородного голодания) в сердце и головном мозге.

Ученые призвали внимательно следить за рационом детей и подростков, и сократить потребление рафинированной и переработанной пищи в пользу свежих овощей и фруктов.

СЛИШКОМ ЧИСТО — ПЛОХО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Ученые пришли к удивительному выводу — быть слишком чистым не очень-то и полезно для здоровья. Излишняя приверженность гигиене может привести к возникновению аллергии. Родители, растящие своих детей в почти стерильной чистоте, изолируют их не только от грязи, но и от бактерий, которые должны «закалить» иммунную систему ребенка. Кроме того, постоянное мытье высушивает кожу. А химикаты, содержащиеся в мыле, пене для ванн и стиральных порошках, часто вызывают раздражение кожи.

ЛЯГУШКА ТОЖЕ ЛЕЧИТ

Кваканье лягушек прекрасно снимает стрессы, избавляет от многих видов депрессии и даже лечит половые расстройства. Так, один французский сексолог предлагает своим пациентам для лечения целительную запись шелеста камыша, всплесков воды и многоголосого кваканья лягушек.

КЛАНЯТЬСЯ — ПОЛЕЗНО ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

О совершенном теле, как первооснове здоровья, говорили еще врачеватели и философы древности. Гиппократ, который жил в IV веке до нашей эры, например, был уверен, что все болезни происходят от плохого состояния позвоночника.

Но бессмысленно лечить заболевания, исправляя только разные дефекты позвоночника. Через некоторое время вправленный позвонок снова «съедет» на прежнее место. Человек должен сам восстановить свой позвоночник, а еще лучше — предупредить возможные его нарушения в будущем. Для этого предлагается простое упражнение — поклоны, которые, кстати, приняты во всех религиях.

Согласно христианской традиции, надо делать 40 поклонов каждое утро. Мусульмане ежедневно совершают 60 поклонов: по 12 поклонов 5 раз в сутки. Глубокий смысл видится в самом акте поклонения — не только проявление смирения и любви к Творцу, но и ритуал поддержания здоровья, необходимая гимнастика для тела, которую нужно совершать на благо и Богу, и самому себе.

В поклоне участвует все тело. В первой фазе поклона вы должны максимально согнуть спину, как бы обозначая свою покорность, и высказать просьбу. Во второй фазе нужно взять, что просишь: поднять вверх и широко развести руки, запрокинуть голову. Распахнутые руки, обращенные к небу, это еще и жест благодарности. Магометане при этом ладони поворачивают к себе или внутрь, из-за чего плечевой пояс особенно напрягается — очень полезное упражнение для выравнивания грудного отдела позвоночника.

Поклоны сохраняют гибким и здоровым весь позвоночник, а следовательно, и поддерживают нормальную работу всех внутренних органов, поскольку все внутренние органы так или иначе связаны с позвоночником.

Чтобы поддерживать позвоночник в хорошей форме, достаточно утром и вечером совершить по 12 поклонов.

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Учредитель: ООО «СОВА».
Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131, 3 эт.
Отдел распространения: т. (0722) 33-18-33
Редактор Осипов В.В. Цена свободная

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья».

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Отпечатана в ГП «Белгородская областная типография» (пр Б.Хмельницкого, 111-а). Т (0722) 26-25-63
Тираж 22850 экз. Заказ № 7210 Сдано в печать 10.08.04

Келдем здоровья

Советы по лечению и оздоровлению

№ 11 (22), сентябрь 2004 г.

Выходит 2 раза в месяц

ЛЕЧАТ ЖИВОТНЫЕ И ПТИЦЫ

Общение с домашними животными бывает порой более эффективным оздоровительным средством, чем вегетарианское питание и усиленные занятия физкультурой. На VII Международной конференции в Женеве по проблемам взаимодействия человека и животных, в которой участвовали свыше 300 ученых и практикующих врачей, приводилось немало примеров, когда постоянное общение с животными, а следовательно, и их неизбежное более благотворное воздействие, исцеляло людей.

Лечение с помощью животных носит название «анималотерапия». Медицине известны случаи, когда контакт с собакой, кошкой или птицей оказывался чуть ли не единственным способом помочь человеку вернуть здоровье.

То, что домашние животные обладают особым лечебным воздействием на хозяев, установлено еще в древности. Последние зарубежные исследования это подтвердили: владельцы кошек и собак живут в среднем на 4-5 лет дольше.

Кошки скрашивают одиночество, снижают артериальное давление; мурлыкающая грелка на коленях – хороший способ успокоиться. Их биополе стабилизирует работу сердца, снимает суставные и головные боли,

Продолжение на стр. 12

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ

Почему от уроков болит голова? *стр. 2*

Пешком ходить — здоровым быть *стр. 5*

Смесь лука, меда и вина — от простатита избавит она *стр. 6*

Изюмно-пустырниковая диета — для сердца очень полезно это *стр. 9*

Целебное яблочко *стр. 10*

Ох, уж эта ветряная оспа! *стр. 11*

Радуга здоровья *стр. 16*

ПОДПИСНЫЕ ИНДЕКСЫ

11498 (Каталог российской прессы «Почта России»)

50811 (Местный каталог для жителей г. Белгорода и Белгородской области)

СЧАСТЬЕ НА СВЕТЕ - ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

ПОЧЕМУ ОТ УРОКОВ БОЛИТ ГОЛОВА?

Вот и начался новый учебный год. А вместе с тем прибавилось забот не только у детей, но и у нас, взрослых.

Многие ребятишки после каникул не могут привыкнуть к большим нагрузкам. Устают, жалуются на головную боль. Знаете, у кого из школьников чаще всего болит голова? У первоклассников, пятиклассников и восьмиклассников, то есть у учеников самых трудных классов. Бывает так, что обычная головная боль часто является симптомом того, что ребенок испытывает непосильную эмоциональную и учебную нагрузку.

Такую боль врачи называют головной болью напряжения. Она возникает, когда непроизвольно напрягается тонкий мышечный слой, который находится у нас под кожей головы. Боль нарастает постепенно, охватывает всю голову и ощущается, как «тупая», «давящая», «распирающая» или «сжимающая», наподобие тесной шапки.

Ее предшественники — тревожность, мнительность, подавленность, плохое настроение.

Боль чаще появляется во второй половине дня, когда ребенок устал; его работоспособность сразу падает.

Терпеть головную боль ребенок не должен. С каждым приступом порог чувствительности будет снижаться, и боль станет восприниматься острее.

Болеутоляющая таблетка, конечно, облегчит сиюминутное состояние, но от причины боли не избавит. К тому же, при регулярном и бесконтрольном приеме таблеток, боль может стать постоянной и будет переноситься еще тяжелее.

Так что, если у ребенка от уроков болит голова, его нужно вести к врачу-терапевту или неврологу.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Головная боль может быть симптомом серьезного заболевания. **Срочно обратитесь к врачу**, если:

- ребенок от боли запрокидывает голову.
- Резкая головная боль возникла на фоне какого-то заболевания.
- Боль уменьшается при изменении положения головы.
- Голова болит утром, и это сопровождается рвотой.
- На фоне головной боли ребенок ощущает головокружение, у него нарушены координация движений, зрение или слух, он апатичен или, наоборот, неестественно возбужден.
- Голова заболела впервые в жизни.
- Головная боль возникает при физической нагрузке.
- Ваш ребенок говорит, что ТАК голова у него еще никогда не болела.

Помните, эффект от прогулки перед сном равен эффекту от приема двух таблеток, улучшающих работу головного мозга.

поэтическая тетрадь

Мудрец спросил:
— Богатство, слава,
Для вас, родители, важней?
— О нет, ни то и ни другое:
Здоровье собственных детей!
Мудрец сказал:
— Простите, люди!
Я вас испытывал не зря:
Не забывайте, что здоровый нищий
Счастливее больного короля!
Коли здоров ребенок будет,
Богатство, славу он добудет!
Кто жизнерадостен, здоров,
Тому не надо докторов!
Кому здоровье Бог дает,
Тот счастье сам свое найдет!
Коль слаб здоровьем твой сынок,
Растет и хил, и одинок,
И лежа на лебяжьей вате,
«Не рад больной и золотой кровати», —
О нем в народе говорят.
Но добрые отец и мать
Ребенку не дадут пропасть.
Они с младенческих годов,
Храня терпенье и любовь,
(На то им Бог дарует разум)
Изучат добрые советы
Простой и близкой им газеты.
И укрепят здоровье сына,
Чтоб весел, счастлив был детина.

Определеннова
Маргарита Александровна,
с. Никольское

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?

- Пересмотрите учебные нагрузки — можно на время отказаться от дополнительных занятий; разгружать ребенка тем, что ехаться уж необходимо и что трудно не за-
- Обратитесь за совету не так хологам: у них есть методи дается. деляющие, не предъявляете ли вы к своему чаду завышенные требования.
- Если ребенок к концу недели сильно устает, можно иногда, в сре ду или четверг, сделать «разгру ный» день. Пусть выспится, погуляйте с ним в парке и т.п. А уроки приготовьте на следующий день вечером.

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ ДЕТСКИХ БЕД

ЕСЛИ НАСТОЙ ИЗ КУКУРУЗНЫХ РЫЛЕЦ ПИТЬ, ТО НОСОВЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ МОЖНО ИЗЛЕЧИТЬ

Живет у нас в поселке мужчина. Жена его оказалась непутевая, бросила его с двумя детьми, а сама исчезла незнамо куда. Трудно ему было без женской помощи. А тут еще младшая дочка приболела. Нет—нет, да и пойдет у нее носом кровь. Лекарства не помогали. А может он неправильно лечил.

Узнала о болезни девочки вдова-соседка Светлана. Предложила свою помощь. Как-никак четырех детей сама растит, опыт есть. Насобирала Света с кукурузы рыльцев побольше (это кукурузные волосы так называются) и стала делать из них настой.

С вечера заливала стаканом кипятка 1 ст. ложку кукурузных рылец, укутывала, а утром процеживала и относила отцу девочки. Он давал этот настой дочке 4 раза в день по четверти стакана. Вскоре кровотечения стали реже, а потом и вовсе прекратились.

Пока Света помогала Юре лечить дочку, они подружились, а вскоре и поженились. Теперь вместе растят шестерых детей. Вот такая история у нас приключилась. Желаю здоровья.

Г. П., Белгородская обл., п. Ивня

ЛЕКАРСТВО, ЧТО СТОИТ ТЫСЯЧУ МОНЕТ, ЧАСТО РАСТЕТ У САМОГО ПЛЕТНЯ

(Китайская пословица)

МАЛЫШ ЗОЛОТУХОЙ ЗАБОЛЕЛ, НО ГРЕЦКИЙ ОРЕХ ЕЕ ОДОЛЕЛ

Отправила я своего 4-х летнего сына Валеру летом к родителям в деревню. Через 2 недели приехала в отпуск и глазам своим не поверила: мой сын весь в золотухе. Оказывается, дедушка с бабушкой на радостях так накормили его сладостями, что Валерка, что называется, «потек».

Пришлось срочно браться за его лечение, благо лекарство (орех грецкий) в саду растет. Первым делом я исключила из его питания все сладости. Потом нарвала с орехового дерева листьев и подсушила их на солнышке. Из этих листьев я делала настой: 1 ст. ложку заливала 1 стаканом кипятка, настаивала, укутав, 1 час и процеживала. Валерик пил настой по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Одновременно с внутренним лекарством он получал у меня еще и ванны, но только из свежих листьев ореха. Полкило листьев я заливала 3 литрами воды, кипятила полчаса, процеживала. Каждый вечер отвар выливала в ванну, добавляла еще воды и купала сына.

Лечила я сынишку до тех пор, пока последние язвочки не исчезли. А дедушку с бабушкой попросила проявлять свою любовь к внуку не через конфеты, а как-нибудь иначе.

Гапонова С. Ф., г. Астрахань

ЖАР У МАЛЫШЕЙ СПАДАЕТ — ОТВАР ЯЧМЕНЯ С МЕДОМ ПОМОГАЕТ

Надеюсь, что мой рецепт поможет мамам мягко, без лекарств, снизить жар у малышей. Когда мои дети были маленькими, при высокой температуре я давала им ячменную воду с медом. Ячмень (50 г — примерно 5 ст. ложек) я хорошо промывала и заливала двумя литрами воды. Варила до тех пор, пока жидкость наполовину не уменьшалась. Отвар охлаждала до комнатной температуры, добавляла 2 ст. ложки меда и сок одного лимона. Это целебное питье я давала пить больному ребенку маленькими глоточками на протяжении всего дня. Вкусное лекарство быстро снижало жар, и малыш скорее выздоравливал.

Терещенко С.И., г. Курск

ДЕВОЧКА НАША СПОКОЙНЕЕ СТАЛА — С ТРАВАМИ ВАННЫ ОНА ПРИНИМАЛА

Наша малышка росла дома до 3-х лет. А потом моя бабушка, которая смотрела за ней, стала прихварывать. Ей уже было трудно управляться с правнучкой, а так как мы все работаем, то пришлось Ниночку отправить в детсад. Для нее это было огромным нервным потрясением. Она привыкла дома к тишине. А тут чужие дети, шум. Ниночка сделалась нервной, плаксивой.

Бабуля предложила полечить Ниночку успокаивающими ванночками. Для ванны нужны полынь, ромашка и еловая хвоя. Утром я все компоненты смешивала в равных количествах и полкило смеси заливала 3 л воды. Пока мы были на работе, смесь настаивалась, вечером кипятили настой 5 минут, вливали в наполненную ванночку и сажали в нее Ниночку.

Через несколько вечеров дочка стала гораздо спокойнее, а потом и к детям в детсаду привыкла. Ванны стали не нужны.

Ф.М., г. Воронеж

СИЛА ИСЦЕЛЯЮЩЕГО СЛОВА

ОГОНЕК ЗА РЕЧКОЙ НАЙДИТЕ, ЗАГОВОР ОТ СТОМАТИТА ПРОИЗНЕСИТЕ

Я знаю хороший заговор от стоматита, но заговор этот очень необычный. Его читают трижды на огонек, который должен находиться за речкой. Неважно, что это за огонек. Это может быть и свет в окне, и костер, и даже уличный фонарь. Важно, чтобы он светил из-за речки.

А заговор такой:

Огонь, огонь, возьми свой огник от рожденного, крещенного, молитвенного младенца (имя). Жаба по речке отплывает, с собою жабу от (имя) забирает. Утеши, Господь Всемогущий.

Этот заговор помогал вылечивать от стоматита детей из нашей деревни, которая стояла на берегу реки Дон. Теперь на месте той деревни водохранилище.

Филаретов В.С., г. Азов

ЯЧМЕНЮ КУКИШ ПОКАЗАЛИ — ВСЕ ПРИЗНАКИ ЕГО ПРОПАЛИ

Наш папа просто кладезь всяких народных заговоров от разных болезней. В детстве он жил у своего деда, пока его родители работали на Сахалине. Папин дед (мой прадед) не признавал никаких врачей и лечился преимущественно народными средствами и заговорами. Если внук заболевал, то дед ему готовил отвары и настои из целебных трав, а также читал над ним нужные заговоры. В детстве память цепкая, и отец запомнил много. Теперь иногда и нам перепадает из его знаний. Недавно у меня начинался ячмень на глазу. В тот день я как раз зашел к отцу по семейным делам. Но слова вымолвить не успел. Отец, увидев у меня на глазу ячмень, сделал кукиш и стал тыкать им в ячмень, приговаривая:

Ячмень рос, подошел покос. Ячмень скосили, ведуна упросили. Дедушка ведунок! Заговори ячменек. Иди на лес, на траву, на холодную воду с раба Божьего (имя). Аминь. Аминь. Аминь.

В общем, лечил так, как в детстве его самого лечил дед. После того, как папа применил свою «скорую помощь», ячмень на следующий день пропал.

Васильев Илья, г. Саратов

ЗНАХАРКА ЗАГОВОР ЧИТАЛА, РОЖУ С НОГИ АНТОНИНЫ СНИМАЛА

Во имя Отца, и Сына, и Святаго Духа. Пресвятой Господин на горах Вертепа, сруби огненным мечом у раба Божия (имя) пожар на коже, убери огонь ползучий, не дай ему подняться в высоту, не дай ему расшириться в ширину. Аминь. Аминь. Аминь.

Такой заговор читала одна знахарка над моей соседкой Антониной, когда на ноге у нее появилась рожа. А еще надо было прикладывать вот такую повязку: набирают коры сирени и черемухи, измельчают, ошпаривают кипятком, освобождают от воды и прикладывают к пораженному рожей участку кожи. Повязку меняют ежедневно на утренней заре после прочтения заговора.

Салахова Г., г. Уфа

СВЯТОЙ ВОДОЙ РУБАШКУ МУЖУ НАМОЧИЛА — ОТ НЕРВНОГО СРЫВА ЕГО ОСВОБОДИЛА

У мужа моей подруги, Андрея, около месяца назад умер отец. Андрей так горевал по отцу, что с ним стали на этой почве происходить странные вещи. То он в сердцах тарелку разобьет, то на детей зря накричит. В конце концов, дошел до того, что разбил стекло двери в зал. Только после этого поступка Таня догадалась, что у Андрея самый настоящий психоз.

Тогда она пошла в церковь и освятила банку воды. Святой водой Таня облила рубашку Андрея и прочитала над ней заговор:

Река не плещет, звезда не блещет, луна не качается, раб Божий Андрей не взъедается. Не ворчит, не кричит, руками не махает. Душа его отдыхает, злобы не знает. Спи, сон, в дверях, в окнах, в стенах, спи тихо, нету лиха и психа. Аминь. Аминь. Аминь!

После заговора Таня повесила рубашку Андрея сушиться на улицу, а когда та высохла, дала ему надеть. Андрей сразу поутихомирился.

Заговаривала Таня его рубашки еще несколько дней, пока не увидела, что Андрей наконец-то освободился от нервного срыва. Он стал прежним: хорошим мужем и добрым отцом.

Вавилова Е.Д., г. Курск

ВНИМАНИЕ! ЧТОБЫ ДОБИТЬСЯ ЖЕЛАЕМОГО РЕЗУЛЬТАТА, ЧАЩЕ ВСЕГО ХВАТАЕТ ПРОЧИТАТЬ ЗАГОВОР ТРИ РАЗА ПО ТРИ, Т.Е. ДЕВЯТЬ РАЗ. В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ НУЖНО ПОВТОРИТЬ ЛЕЧЕНИЕ ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ. ЗАГОВОРИТЬ МОЖНО ТОЛЬКО КРЕЩЕНОГО ЧЕЛОВЕКА. НЕКРЕЩЕНОМУ ЗАГОВОРЫ ВРЯД ЛИ ПОМОГУТ.

ЗНАНИЙ МНОГО - ЗДОРОВЬЮ ПОДМОГА

ПЕШКОМ ХОДИТЬ - ЗДОРОВЫМ БЫТЬ

Тренажерные залы не улучшают здоровья нации, считает британский спортивный психиатр, профессор Стюарт Биддл. Занятия в них зачастую настолько изматывающие, что отбивают у людей охоту к физическим упражнениям вообще. Тренажерный зал — не лучший выход для человека, который думает о своем здоровье. У представителей предыдущих поколений тренажеров не было, но они были физически лучше развиты, чем современные мужчины и женщины. Профессор считает, что больше пользы приносят пешие прогулки, и рекомендует почаще ходить пешком. Молодым это полезно, а пожилым — просто необходимо!

Ходьба — самое простое средство оздоровления, доступное в любом возрасте. Процент травм во время ходьбы наименьший по сравнению с более интенсивными видами движений, а удовольствия несравненно больше. Ходить надо бодрым пружинистым шагом, добиваясь легкой испарины.

Поль Брэгг, известный своей особенной системой оздоровления, верил, что человек может дожить до 120 лет, и считал ходьбу «королем» среди упражнений. Он советовал, начав с малого, ежедневно проходить по 5-8 километров (час ходьбы) и всегда быть способным удвоить это расстояние. **Помните: час ходьбы приносит лучшие результаты, чем 15 минут бега.** Потому никакие внешние обстоятельства не должны помешать ежедневным прогулкам в активном быстром темпе. Сам Поль Брэгг, даже путешествуя по миру с лекционным турне, ежедневно предпринимал позднюю вечернюю прогулку по коридорам и лестницам отеля, где жил. В 90-летнем возрасте он был силен, подвижен и гибок как юноша, а рабочий день его продолжался 12 часов. Конечно, он был здоров 365 дней в году не только потому, что много ходил, хотя ежедневные прогулки, походы в горы, танцы и прочая физическая активность занимали ведущее место в его оздоровительной системе.

ХОРОШЕМУ САМОЧУВСТВИЮ ПОСЛЕ ХОДЬБЫ ЕСТЬ ОБЪЯСНЕНИЕ.

При движении по капиллярам венозная кровь теряет почти все давление, возникающее от сердечных сокращений. На движение крови по венам эффективно влияет подсос, возникающий при движении диафрагмы («венозного сердца») во время дыхания. Но этого оказывается мало для того, чтобы поднимать кровь вверх, против силы тяжести. Поэтому природа создала от пальцев рук до плеча и от пальцев ног до бедра (через промежутки около 4 см) на внутренних поверхностях вен особые клапаны-карманы. Эти клапаны позволяют пропускать кровь только в одном направлении — вверх, к сердцу. Их 22 на венах ног и 17 на венах рук. При каждом сокращении мышц ног или рук, возникающем при ходьбе, вены сжимаются, и кровь проталкивается вверх. При расслаблении кровь под действием силы тяжести устремляется вниз, но клапаны-карманы закрываются и не пропускают ее. Так действует мышечный насос, проталкивающий кровь к сердцу и помогающий «второму венозному сердцу» — диафрагме.

Теперь разберем роль инерционных усилий. Эти усилия хорошо иллюстрируются открыванием бутылки: пробку можно выбить ударом днища бутылки об землю. Движение, направленное первоначально в сторону земли, встречает сопротивление и устремляется в обратном направлении — вышибает пробку. Это же происходит постоянно и при ходьбе (еще интенсивнее — при беге) с венозной кровью. Эти же инерционные усилия позволяют «взбалтывать» пищу в желудке и в кишечнике, а желчь — в желчном пузыре, не давая ей сгущаться и выпадать в осадок. Ритмическое надавливание содержимого кишечника на его стенки вызывает сокращение, в результате которого продвижение его по кишечнику идет нормально.

Внутренние органы: печень, почки, мочевой пузырь, желчный пузырь, поджелудочная железа, — короче все содержимое брюшной полости во время интенсивной ходьбы встряхивается, промывается кровью и насыщается энергией.

После хорошей прогулки «токсины усталости» активно удаляются, организм омолаживается, и человек любого возраста ощущает прилив сил и здоровья, умиротворение во всем теле. Никакой массаж не омолаживает так межпозвоночные диски, как ходьба или бег. Недостаток же движения приводит к тому, что они зашлаковываются и постепенно, но верно, деревенеют, сжимаются, стягиваются, переставая полноценно осуществлять свои функции. Отсюда радикулитные боли, тугоподвижность суставов.

Не гонитесь за призрачным счастьем быстрого выздоровления при помощи «волшебной таблетки». Будьте терпеливы и трудолюбивы в своем стремлении быть здоровым, и вы получите свое здоровье — самое большое счастье в жизни.

МУЖСКОЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

СМЕСЬ ЛУКА, МЕДА И ВИНА — ОТ ПРОСТАТИТА ИЗБАВИТ ОНА

Мой брат года два назад заболел простатитом. Когда наш отец узнал об этом, он предложил брату лечение, которое помогло ему самому в молодости, когда он жил в деревне и не имел возможности лечиться у врача. Брат согласился, и отец сделал ему лекарство по народному рецепту.

Он взял 300 г лука, измельчил его, добавил 100 г меда и все это залил 600 г сухого белого виноградного вина. Все это перемешал и поставил смесь на 5 дней настаиваться в темное место. При этом отец периодически смесь взбалтывал. Через 5 дней отец процедил готовое средство. Потом брат пил этот процеженный настой по 1 ст. ложке 5 раз в день. В период лечения еще очень полезно принимать теплые ванны.

Не помню, сколько времени лечился брат, но лечение помогло.

Л. Г., г. Старый Оскол

БОЛЬНУЮ ПЕЧЕНЬ МОЖНО ПОДЛЕЧИТЬ, ЕСЛИ ОТВАР ИЗ ЦЕЛЕБНЫХ ТРАВ ПИТЬ

Отец мой когда-то работал в Узбекистане. Занимался мелиорацией пустынных земель. Из-за плохой воды у него стала болеть печень, и когда он вернулся домой, бабушка сразу же взялась лечить его травами. Лечение было успешным. Печень болеть перестала. Но так как она уже была задета болезнью, то папа каждый год проводит профилактический курс лечения теми же травами, которыми лечила его бабушка.

Он берет по 1 ст. ложке бессмертника, цикория и зверобоя и 1 ч. ложку липы, насыпает травы в эмалированную кастрюльку, заливает 1 л кипятка, доводит до кипения и варит ровно 1 минуту. Отвар настаивается за то время, пока остывает. Затем папа отвар сливает и процеживает через марлю. Принимает по 50 г за 40 минут до еды 4 раза в день в течение 10 дней.

Папа говорит, что после такого курса лечения он словно на свет заново рождается.

Желаю всем здоровья, буду рад, если рецепт от болезни печени из трав пригодится другим больным.

Привалов Сергей, г. Иваново

НАРЫВЫ ВО РТУ У ДРУГА БЫЛИ, ПОМОГ ЕМУ ОТВАР ПОЛЫНИ

В юности у меня был товарищ, который жил по соседству. Не могу сказать, что он был болезненным, но что-нибудь с ним вечно происходило. Помню, он неделю не ходил в техникум, потому что у него образовались нарывы на деснах. Мать его работала, так он сам себе по ее рецепту готовил лекарство, и сам себя лечил. От скуки я иногда помогал ему.

Для лекарства была нужна горькая полынь. Он 1 ст. ложку нарезанной горькой полыни насыпал в эмалированную кастрюльку и заливал 1 стаканом холодной воды, потом варил под крышкой 15 минут. После снимал с огня, 15 минут настаивал и процеживал через марлю. Теплым отваром день деньской полоскал рот.

Настой, конечно, был невкусный, горький (я из любопытства тоже попробовал), но помог хорошо.

Сизов Ф.М., г. Орел

ЧЕСНОК С ЛУКОМ НА ВОЛОСЫ НАНОШУ — С ПЫШНОЙ ШЕВЕЛЮРОЙ ДО СИХ ПОР ХОЖУ

Мне недавно исполнилось 57 лет. Редко кто из мужчин в таком возрасте может похвастаться хорошей шевелюрой на голове. А вот я могу. А все потому, что когда-то вовремя об этом подумал, глядя на некоторых своих друзей, которые стали стремительно лысеть.

Я испугался, что такая беда может постичь и меня, и с тех пор, по возможности, стал «подкармливать» свои волосы при помощи одного хорошего народного средства: за 2 часа до мытья головы наношу на волосы лук и чеснок, перекрученные через мясорубку и смешанные в равных количествах, и сверху покрываю волосы целлофаном. После того, как пройдут эти 2 часа, голову мою, хорошо обрызгиваю волосы одеколоном, чтобы перебить неприятный запах, и просушиваю. От этой смеси корни волос укрепляются, и волосы не секутся.

Но иногда жена готовит для меня другую смесь: 1 ст. ложка сока алоэ, 1 ч. ложка чеснока, 1 ст. ложка меда, 1 желток. Перемешанную смесь размазываю по голове, сверху натягиваю целлофановый мешок «шапочкой», и — на диван на полчаса, газеты читать. Потом смываю. В этом случае можно обойтись без одеколона.

Шевелюра моя до сих пор парикмахеров восхищает. Жена моя, глядя на такой положительный пример, тоже иногда подвергает свои волосы такой же процедуре, что и я.

Грущенко В.В., г. Смоленск

ДОБРЫЙ СОВЕТ ОТ РАЗНЫХ БЕД

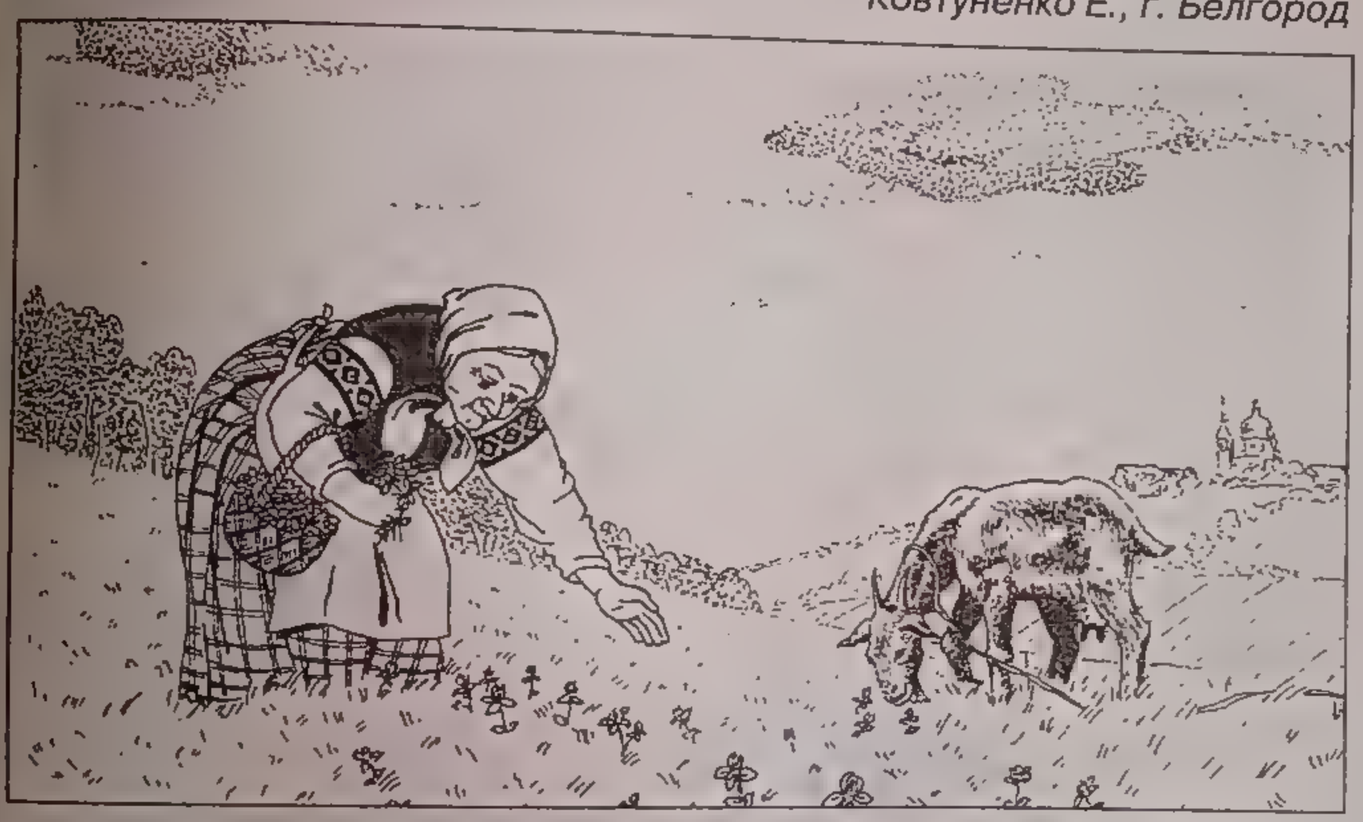
КРАСНЫЙ КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ СМОГ СПРАВИТЬСЯ С ГЛУХОТОЙ

Бабе Кате, нашей старенькой соседке по даче, 71 год. Она очень трудолюбивая. Мы гораздо моложе ее, а не ухаживаем за своим дачным участком так, как она за своим. Правда, разговаривать с бабой Катей всегда было трудно из-за ее глухоты. Но этим летом она нас приятно удивила. Она не только избавилась от шума в голове, на который много лет жаловалась, но и слышать стала лучше. Разговор с ней стал совсем не обременительным.

Оказывается, вылечилась баба Катя настоем красного клевера. Она насушила и измельчила красный луговой клевер с листьями и стеблями. А настой готовила так: 1 ст. ложку с верхом сушеного клевера заливала в поллитровой банке кипятком и настаивала 2 часа. Каждый день пила настой 2-3 раза по 2-3 глотка.

Пила она настой красного клевера долго — всю зиму и всю весну. Теперь она слышит даже лай собак в деревне за дачами.

Ковтуненко Е., г. Белгород



ЛАНДЫШ, БЕРЕЗА, АНИС, МОЖЖЕВЕЛЬНИК И ПЕТРУШКА ОТ ПОЧЕЧНЫХ КОЛИК СПАСАЮТ СТАРУШКУ

Моя старенькая мама болеет почечнокаменной болезнью. Операция ей противопоказана и по возрасту, и потому что сердце слабое (врачи боятся, что она не выдержит наркоза). Таблеткам она не доверяет, и я стараюсь поддержать ее здоровье народными средствами. Много рецептов уже перепробовали. Какие-то помогают, но на время. Болезнь ее «со стажем». Трудно подобрать что-нибудь эффективное. Зато сейчас один рецепт ей очень помогает. Он от почечных колик (это когда камни смещаются в мочеточник и вызывают приступы болей). Так вот, почечные колики сразу же прекращаются при приеме следующего народного лекарства:

надо взять плоды можжевельника — 5 г, плоды петрушки — 5 г, плоды аниса — 5 г, цветки ландыша — 30 г, листья березы — 30 г. Все смешать и 1 ст. ложку сухого измельченного сбора залить стаканом кипятка, настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Готовое средство принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за час до еды.

Акиншина В., г. Шебекино

ВКУСНОЕ ЛЕКАРСТВО МУЖ ПРИНИМАЛ — ПРИВЫЧКУ К КУРЕНИЮ ОН ПОБЕЖДАЛ

Муж мой много курил, и у него развился бронхит курильщика. Был сильный кашель по утрам. От холодного воздуха сразу схватывало бронхи, и начиналась простуда. Он решился бросить курить, потому что понял, что это добром не кончится. А чтобы при отвыкании лучше очищались легкие от никотина, я сделала для него вкусное лекарство от кашля.

В это лекарство входят: пачка размягченного сливочного масла (200 г), стакан меда, 200 г очищенных грецких орехов, 200 г смальца из свиного нутряного сала (тоже не сразу из холодильника) и 100 г какао-порошка. Орехи я прокрутила через мясорубку. Все компоненты перемешала в эмалированной миске и сложила в литровую банку. Давала мужу по 1 ст. ложке после завтрака, обеда и ужина. Утренний кашель становился все мягче, а потом прошел совсем. Дыхание очистилось.

Вкусное лекарство очень хорошо действует от кашля, я попробовала давать его детям при простуде — тоже хорошо помогает. Взрослым лекарство запивать не надо, а детям можно дать запить теплым молоком.

Ветрова С. Ф., Белгородская обл., п. Прохоровка

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

**** Микробы, попадая в организм курильщика, чувствуют себя как «рыбы в воде», поэтому процесс выздоровления затягивается. Чтобы избавиться от них, курильщикам приходится принимать более сильные дозы лекарств.***

**** Никотин вызывает у мужчин сильный сосудистый спазм: сосуды полового члена сужаются более чем в 2 раза! У заядлых курильщиков это становится привычным состоянием, и через какое-то время способность к желанной эрекции ухудшается.***

**** Каждый, кто бросил курить, уже через год выглядит лет на пять моложе.***

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

ЧАЕК ИЗ ВЕТОЧЕК ВИШНИ ПОПИВАЮ — САХАР СНИЖАЮ И ОТЕЧНОСТЬ УБИРАЮ

Попался мне в какой-то газете (уж не помню в какой) рецепт чая из веточек непривитой вишни, который снижает сахар в крови. А у меня как раз диабет. Решила я попробовать это средство. Нарезала веточек в толщину большого и среднего пальцев, вымыла, просушила. Потом нарезала их кусочками длиной по 8-9 см.

Чай из них готовила так: брала веточки, чтобы дно кастрюльки прикрыли, доверху заливала в 2-х литровой эмалированной кастрюльке профильтрованной или отстоянной водой, доводила до кипения и варила 10 минут. После того, как снимала с огня, укутывала и держала полчаса в теплом месте. Пила 10 дней по 1 стакану 4-5 раз в день, добавляя мед. Потом делала перерыв на 10 дней и снова 10 дней пила. Так три раза.

Веточки отдают свой вкус и целительные силы постепенно, их можно заваривать несколько раз, пока чай не станет неприятным на вкус. Это значит, что вишня всю свою пользу уже отдала. Тогда нужно взять новую порцию веточек. Чай вкусный, снижает сахар, убирает отечность с лица и даже боли в почках. В газете писали, что надо брать весенние веточки, заготавливать на год, но мне и летние помогли.

Венгерова А.М., г. Ульяновск

КОРЕНЬ ЩАВЕЛЯ КОНСКОГО, МОРСКАЯ КАПУСТА И ЙОД ПОМОГЛИ ЖЕНЩИНЕ УСПЕШНО ВЫЛЕЧИТЬ ЗОБ

Года три назад врач-эндокринолог обнаружил у меня зоб. Он был довольно крупный, почти с голубиное яйцо. Врач настаивал на срочной операции, но я очень боялась и уговорила его немного подождать. С большой неохотой доктор меня отпустил и, назначив лечение, потребовал, чтобы каждый месяц я приходила на осмотр. Я, конечно, согласилась, но сама пошла к травнице узнать, нельзя ли вылечить зоб народными средствами.

Травница дала мне настойку корня конского щавеля на водке и объяснила, как ее дела, потому что лечение предстояло долгое, и настойки нужно было много.

А норма такая: 2-3 корня конского щавеля на 0,5 л водки. Настаивать в темном месте неделю. Этот настой я пила 3 раза в день по 1 ст. ложке несколько месяцев, а также ела много морской капусты и на ночь делала сеточку из йода на нижнюю часть шеи. Не сразу, но постепенно зоб стал уменьшаться.

Из месяца в месяц я ходила на проверку к врачу и 1 раз в 3 месяца на УЗИ. Врач был доволен и тем, что зоб уменьшается, и тем, что я упорно лечусь, не сдаваясь. Теперь мой зоб почти не заметен. Настойку я больше не пью, но морскую капусту ем и сеточку из йода иногда на ночь делаю.

Колесова И.Д., г. Кострома

НЕНУЖНЫЕ ВОЛОСКИ С ЛИЦА УБЕРЕТЕ, ЕСЛИ СОКОМ НЕЗРЕЛОГО ВИНОГРАДА ИХ ПРОТРЕТЕ

С возрастом у меня на лице начали расти волоски. Особенно над верхней губой и на подбородке. Сначала я стала обесцвечивать их перекисью водорода, но кожу сильно пекло.

Тогда я попробовала протирать их соком незрелого винограда по несколько раз в день, как посоветовала мне моя мама. Извела почти весь виноград на лозе, но результат превзошел все мои ожидания: рост волосков вскоре прекратился, а немного позже они истончились и стали просто еле заметным обычным «пушком».

В.Р., г. Ставрополь

НАСТОЕМ РОМАШКИ РОТ ПОЛОЩУ — ОТ ВОСПАЛЕНИЯ ДЕСЕН ЕГО ЛЕЧУ

Однажды у меня сильно воспалились десны. Знакомый стоматолог выписал мне лекарство, которым их надо было опрыскивать. Оно оказалось необычайно горьким. Опрыскав десны раза три, я категорически отказался от этой процедуры. Но лечить их все равно было необходимо. На этот раз он посоветовал мне домашнее средство лечения.

Простую аптечную ромашку в количестве 1 ч. ложки заливают стаканом кипятка, настаивают полчаса, процеживают и полощут рот теплым настоем. Делать так надо три раза в день после еды до полного выздоровления.

Сейчас мои десны в порядке, но я все равно продолжаю полоскать рот после еды настоем ромашки. Это гораздо приятнее, чем разные зубные эликсиры. Да и профилактика для десен никогда не помешает.

Иванив И.С., г. Новый Оскол

ПОМОГЛО МНЕ, ПОМОЖЕТ И ВАМ

БЛАГОДАРЯ ЛЕЧЕБНОМУ НАСТОЮ ДЕСЯТЬ ЛЕТ ПОДРУГУ ПОЧКИ НЕ БЕСПОКОЯТ

Как-то у меня заболела спина. Я подумала, что у меня заболели почки и стала искать рецепт из целебных трав, чтобы их подлечить. Подруга дала мне свой рецепт, по которому она лечилась сама, но давно. Уже 10 лет после лечения прошло, а почки ее до сих пор не беспокоят. Я все-таки сходила к врачу, и оказалось, что у меня спина болит не из-за почек, а из-за радикулита. Так что лечение понадобилось другое. Но так как рецепт от болезни почек уже помог моей подруге, я решила послать его в вашу газету «Желаем Здоровья».

Итак, для лекарства необходимо взять по 1 ст. ложке корней пырея, мать-и-мачехи, липового цвета, зеленого овса и 1 ч. ложку толокнянки. Всю эту траву перемешать, засыпать в термос, залить 1 л кипятка, чуть-чуть дать настою «подышать» и закрыть термос на 2 часа. Затем слить настой и пить его по полстакана (100 г) 3 раза в день через 15 минут после еды. Курс лечения — 21 день. Будьте здоровы.

Теляшева И.В., г. Орел

ИЗ-ЗА РАССТРОЙСТВА КИШЕЧНИКА ПРОБЛЕМА БЫЛА, ЛИШЬ НАСТОЙКА ЦИКОРИЯ МЕНЯ СПАСЛА

Очень давно, еще перед войной, когда я заканчивала медицинское училище, перед экзаменами со мной случилась ужасная история. Не знаю, как это произошло, но возникла у меня серьезная проблема из-за расстройства кишечника. Что я только не пила, чем только мама меня не лечила, ничего не помогало. Расстройство кишечника не прекращалось. Я плакала, переживала, что не сдам экзамены. Мы жили тогда в общежитии, и, конечно, все советы давали.

Одна соседка принесла маме пучок цикория и сказала, чтобы она заваривала его для меня. Надо было стебель (или корень) мелко порезать, взять 1 ст. ложку измельченного цикория, залить стаканом кипятка. Настоять 3 часа и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день. Мама так и сделала. Я попила настой одни сутки, и все прошло. Экзамены я сдала успешно.

Потом, по жизни, если у кого-нибудь из домашних заболевал кишечник, я тоже лечила их таким настоем. Цикорий растет повсюду, и запастись им нетрудно. Лечитесь на здоровье, а лучше не болейте!

Волкова Е.В., Корочанский р-н, с. Плоское

ИЗЮМНО-ПУСТЫРНИКОВАЯ ДИЕТА — ДЛЯ СЕРДЦА ОЧЕНЬ ПОЛЕЗНО ЭТО

Предлагаю рецепт для поддержания здоровья больным, страдающим сердечной недостаточностью, неврозом сердца и другими сердечно-сосудистыми заболеваниями. С помощью лечения по этому рецепту я уже третий год подряд поддерживаю себе деятельность сердечной мышцы, снимаю боли в области сердца, а также преодолеваю общую слабость. Это лечение не требует особой строгости в еде и по-своему даже приятно.

Надо купить 2 кг крупного изюма без косточек и в аптеке — настойку пустырника. Один килограмм крупного изюма хорошо промыть теплой, а затем холодной водой. Просушить на чистой белой ткани или бумаге и перебрать. Утром отсчитать 40 ягод и съесть за полчаса до завтрака. Запить разбавленной настойкой пустырника (30-40 капель в четверти стакана воды). Так лечиться каждый день, пока первый килограмм изюма не кончится.

Второй килограмм изюма (вымытого и перебранного) едим таким образом: первый день — 40 ягод запиваем так же разбавленной настойкой пустырника, второй — 39 ягод, и так по нисходящей каждый день съедаем на одну ягоду меньше, пока не дойдем до 10 ягод, постоянно запивая их настойкой, разбавленной водой. Как дойдете до 10 ягод, курс лечения будет окончен.

Такое лечение я провожу 1 раз в год, но если у вас сердце послабее, можно проводить такой курс и по два раза в год.

Шахова С.В., г. Курск

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НА ЗАМЕТКУ

Как установили ученые, при стрессах больше всего страдают почки. Поэтому, если ваша работа связана с постоянным нервным напряжением, постарайтесь хотя бы не перегружать их: не злоупотребляйте алкоголем, солениями и крепким чаем. Все эти продукты задерживают воду в организме и поэтому заставляют почки работать в аварийном режиме.

МАТУШКА - ПРИРОДА

ЦЕЛЕБНОЕ ЯБЛОЧКО

Яблоня – это известное фруктовое дерево, иногда достигающее 10 м в высоту. Относится оно к семейству розоцветных. Цветут яблони в апреле-мае. Время созревания плодов – август-сентябрь.

В настоящее время яблоня получила самое широкое распространение на земном шаре: около половины плодовых деревьев – яблони, а севернее, где не выживают абрикосы и более теплолюбивые фруктовые деревья, их девять из десяти. Всего в мире известно более десяти тысяч сортов яблонь.

Если говорить о реальной ценности, то яблоко по праву можно считать символом здоровья. (Вспомним молодильные яблоки из русских сказок). Русская пословица гласит: «В день по яблоку съедать – век болезней не видать!» Яблоки обладают немалыми целебными свойствами. Свежие плоды очищают организм, особенно если есть их по утрам; они способствуют выведению ядов из организма, как попадающих извне, так и образующихся в нем самом, в том числе излишков холестерина. Установлено, что пектин яблок задерживает развитие вируса А гриппа. Сок антоновских яблок губительно действует на микробы, вызывающие дизентерию. Если ежедневно съедать по 500 г яблок, желательно разных сортов, то они помогут при анемии, особенно при железодефицитной, а также при неблагоприятном воздействии радиации на организм.

Один нюанс: после приема яблок нельзя пить чай или любую другую жидкость в течение 1,5-2 часов.

Яблоки надо есть регулярно; если имеется проблема с зубами, то фрукты натирают на пластмассовой терке.

В лечебных целях используются плоды как в свежем, так и в переработанном виде, а также семена и листья.

Более высоким содержанием аскорбиновой кислоты отличаются плоды сортов Путивка, Бабушкино, Антоновка, Уэлси, Бойкен. 200-300 г (1-2 шт.) свежих яблок этих сортов могут удовлетворить суточную норму взрослого человека в витамине С. При зимнем хранении содержание аскорбиновой кислоты падает. Понижается оно и при перезревании яблок.

Яблоки обладают общеукрепляющими свойствами, поэтому особенно нужны ослабленным людям, перенесшим тяжелые операции и заболевания, а также инфаркты. Очень полезны «яблочные» дни людям, занимающимся напряженным умственным трудом. Больным атеросклерозом, гипертонией также следует включать яблоки в свой рацион.

Яблоки и яблочный сок рекомендуется употреблять при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни и артритах. При остром и хроническом нефритах полезны свежие яблоки, а также кисели, салаты с яблоками и печеные плоды.

Благотворное действие оказывают яблоки и на кислотно-щелочное равновесие в организме. Они снижают кислотность внутренней среды, противодействуя накоплению в крови и тканевых жидкостях кислых продуктов обмена веществ. Именно поэтому яблоки полезно есть в зимнее время, когда человек питается более калорийной животной пищей (мясом, рыбой), закисляющей внутреннюю среду организма.

Печеные и сушеные яблоки улучшают пищеварение, нормализуют работу кишечника, полезны при хронических воспалениях слизистой толстой кишки (запорах).

Сырые, вареные или печеные яблоки лечат острые поносы у детей старше 2-х лет. Печеные яблоки полезны грудным младенцам и маленьким детям.

Но будьте внимательны. Переедание яблок может вызвать расстройство пищеварения и метеоризм.

Кислые сорта яблок противопоказаны при гиперацидном гастрите (с повышенной кислотностью желудочного сока) и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при заболеваниях желчного пузыря.

Сладкие сорта не рекомендуется есть больным с анацидным и гиперацидным гастритами (с нулевой и повышенной кислотностью желудочного сока) , а также с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Доисторической родиной яблони считаются окрестности города Трапезунда в Малой Азии, откуда они попали в Палестину и Египет, а еще позже – в Древнюю Грецию, Рим и в другие страны.

У нас первые сведения о яблоне как о культурном растении относятся к периоду Киевской Руси. В 1051 году при Ярославе Мудром на территории Киево-Печерской лавры был заложен яблоневый сад.

А когда Юрий Долгорукий, основатель Москвы, переезжал в столицу, он вызвал из Киева опытных садовников и повелел разбить и в княжеской усадьбе плодовый сад, где бы росли яблони и груши. Иностранные гости восхищались русскими яблоневыми садами и вкусом плодов.

Петр Великий в 1696 году дал указание разводить на Дону сады, в которых закладывались и размножались не только отечественные сорта яблонь, но и выписывались саженцы лучших сортов плодовых деревьев из-за границы.

И НА ЭТУ БОЛЕЗНЬ УПРАВА ЕСТЬ

ОХ, УЖ ЭТА ВЕТРЯНАЯ ОСПА!

Ветряную оспу чаще называют просто «детской болезнью», потому что болеют ею в основном дети, и обычно в раннем возрасте. Это очень распространенное инфекционное заболевание, от которого не делают прививок.

Заразиться ею просто — достаточно пройти мимо комнаты, в которой находится больной, потому-то и называется эта инфекция ветряной.

СИМПТОМЫ И ЛЕЧЕНИЕ.

Инкубационный период, когда ребенок уже носит в себе болезнь, но она еще не проявилась, составляет примерно две недели. Затем следует повышение температуры, появляется общее недомогание, примерно через день — сыпь на лице, на волосистой части головы. Сыпь быстро расползается по всему телу. На месте красных пятнышек вздуваются пузырьки с мутной жидкостью, они лопаются, покрываются корочкой, которая отпадает в течение недели. Высыпания продолжаются несколько дней, но температура обычно нормализуется через 2-4 дня после начала высыпаний.

Вздувающиеся пузырьки принято смазывать зеленкой, но главное — поддерживать чистоту тела. Поэтому чаще меняйте ребенку пижаму и постельное белье, следите за тем, чтобы его руки всегда были чистыми, а ногти подстриженными. Нагноившиеся корочки, смазанные зеленкой, быстро отпадают сами.

Если пузырьки высыпают на слизистой рта, следует полоскать рот настоем ромашки (заваривать 1 ст. ложку сухих цветков на стакан кипятка, настаивать 20 минут, процедить). Настой не должен быть холодным (лучше действует теплый или комнатной температуры).

Бывает, что пузырьки появляются на конъюнктивите глаза, - не волнуйтесь, зрению они не повредят. Промывайте и глаза настоем ромашки.

Чего при ветрянке делать ни в коем случае нельзя — так это давать больному ребенку аспирин (ацетилсалициловую кислоту). Это крайне опасно, так как может вызвать тяжелейшее поражение печени и мозга (синдром Рея). Если же температура поднялась выше 39°, обязательно проконсультируйтесь с врачом, какими другими жаропонижающими можно воспользоваться.

ДЛЯ КОГО ОПАСНА ВЕТРЯНКА?

• Она тяжело протекает у детей со слабым иммунитетом, у больных лейкозами и опухолями — для них эта болезнь может стать смертельно опасной. У детей с аллергической экземой при ветрянке наблюдаются очень обильные высыпания.

• Опасна ветрянка и для новорожденных, особенно для недоношенных детей:они обычно заражаются, если мать незадолго до родов перенесла эту инфекцию. Если же будущая мама подхватывает ветрянку в первые месяцы беременности, возникает высокий (более 25%) риск поражения плода: ребенок может появится на свет с различными пороками развития.

• Подростки и взрослые тоже переносят болезнь тяжело, с более высокой температурой, иногда с кровоизлияниями во внутренние органы в местах высыпаний.

ДЕТСКАЯ БОЛЕЗНЬ АУКНЕТСЯ В СТАРОСТИ

Оказывается, вирус ветрянки — родственник тем герпес-вирусам, которые вызывают лихорадку «на губах» или, что намного хуже, на половых органах. «Герпес» переводится на русский язык как «лишай».

При первом контакте с этим вирусом развивается болезнь «ветрянка». А когда человек переболеет, в организме остаются антитела, так что новое заражение, даже при близком контакте с больным, не происходит.

Только вирус из организма не исчезает, он прячется в нервных клетках, где сохраняется всю жизнь. При этом циркулирующие в крови антитела зорко следят за вирусом, не давая ему развиваться в болезнь.

Но в старости или под влиянием какой-либо болезни, стресса сила иммунных реакций снижается. Вирус активизируется, провоцируя очень болезненное воспаление отдельных нервов, которое сопровождается высыпанием пузырьков, похожих на ветряночные. Они высыпают, как правило, полосой поперек тела и вызывают сильные боли. Такое состояние называется опоясывающим лишаем. В пожилом возрасте он развивается у каждого пятого.

Это интересно

Недавно за границей появилась вакцина против ветряной оспы. Считается, что она хорошо защищает детей: после прививки они или совсем не болеют ветрянкой, или переносят ее без видимых осложнений. Специалисты пока не решили, стоит проводить вакцинацию всех детей подряд или следует ограничиться прививками детей ослабленных.

Зато врачи все больше склоняются к тому, чтобы пропагандировать прививки против ветряной оспы среди пожилых людей, которым грозит опоясывающий лишай. Так что бабушки и дедушки, возможно, скоро будут занимать очередь на прививку от «детской болезни».

ЗНАНИЙ МНОГО - ЗДОРОВЬЮ ПОДМОГА

Продолжение. Начало на стр. 1

стимулирует быстрое заживление травм, лечит внутренние воспалительные заболевания. Кошка помогает при таких заболеваниях, как атеросклероз, стенокардия, хронический бронхит, гипертония, ревматизм, сахарный диабет, почечная недостаточность.

С кошкой очень легко проводить сеансы анималотерапии, так как часто она сама обнаруживает очаг заболевания и ложится на больное место – и все. Но если у мурки пропало желание лечить вас, не стоит заставлять ее «работать» по принуждению, она просто не сможет. Лучше подождите немного, и она снова к вам подойдет. Для кошек искать больные места — почти физиологическая потребность.

Собака – прекрасное «лекарство» против гиподинамии, вызванной малоподвижным образом жизни. Собака также лечит аритмию, артрит, атеросклероз, хронический гастрит, гипертонию, остеохондроз, подагру, язву желудка.

Английские ученые обнаружили, что собаки улавливают высокочастотные волны, издаваемые мозгом больного эпилепсией, уже за полчаса до начала приступа, и больные могут предупредить надвигающийся приступ.

Собаки породы шарпей считаются особенно лечебными — они обладают биополем, которое оказывает успокаивающее действие, нормализует артериальное давление, снимает головные боли.

В результате исследований было обнаружено, что тем пожилым людям, которые имеют кошку или собаку, приходится посещать врача гораздо реже, чем их сверстникам, не имеющим домашних животных. Возможно, дело и в том, что одинокие люди преклонного возраста питаются регулярнее, если держат дома собаку или кошку. Пожилые люди часто экономят на еде, забывая об очередном приеме пищи. Приготавливая же еду для своих животных, они вспоминают и о своих потребностях.

Очень важно и то, что владелец животного более активен. Люди, особенно в преклонном возрасте, как правило, не любят подниматься рано по утрам. Когда мы одиноки, мы можем позволить себе вести беспорядочный образ жизни. Появление же собаки в доме помогает установить более четкий режим, потому что ежедневно, несколько раз в день, приходится совершать с ней прогулки на свежем воздухе, полезные и для здоровья ее владельца.

Германский врач Микаэль Фокс убежден, что для человека очень полезно гладить собак и кошек. Он провел специальные исследования, которые показали, что у человека, гладящего животное, снижается частота пульса, спадает напряжение напрасно сокращенных мышц, наступает общее расслабление мускулатуры, улучшается пищеварение.

Роль домашних животных в обеспечении душевного равновесия еще 20 лет назад была серьезно изучена в Филадельфии. Оказалось, что люди, которые перенесли инфаркт, гораздо реже становятся жертвами второго инфаркта, если в их семье есть домашнее животное. И роль кошек или собак в выздоровлении даже главнее, чем роль любящих родственников.

Так что не забудьте после трудного, беспокойного дня почесать спинку или животик вашей любимой собачке или кошечке.

В чем же секрет анималотерапии? Пока нет точного научного ответа. Но масса конкретных примеров говорит о том, что есть какой-то неуловимый элемент воздействия на человека, который не только дает радость общения, но и исцеляет от недугов.

ОРНИТОТЕРАПИЯ – лечение пением птиц.

Давно замечено, что пение птиц создает настроение, успокаивает, несет утешение. Оно исцеляет душу и приводит в равновесие все процессы, происходящие в организме. Поющая птица способствует гармонии души и тела; и это помогает человеку исцелиться. Среди людей, живущих в окружении птиц, немало долгожителей.

Погуляйте по вечернему лесу – он наполнен птичьим гомоном. Такая прогулка перед сном благотворно влияет на общее состояние организма. После же наступает хороший, крепкий сон.

А в доме любая птица целебна. Она и успокоит, и боль утихомирит, и радостное настроение создаст. Птицы обожают своих хозяев, на ласковое обращение отвечают чудесным пением. Канарейки, щеглы, чижи хорошо действуют на нервную систему, на работу мозга, сердца, нормализуют работу всех систем организма, а вечером успокаивают, навевая сон.

— Если у вас мало свободного времени, не заводите ротвейлера, добермана или овчарку. Эти собаки нуждаются в продолжительных прогулках и активных физических нагрузках.

— Для пожилых людей наиболее подходящими считаются такие породы, как болонка, пекинес, английский бульдог.

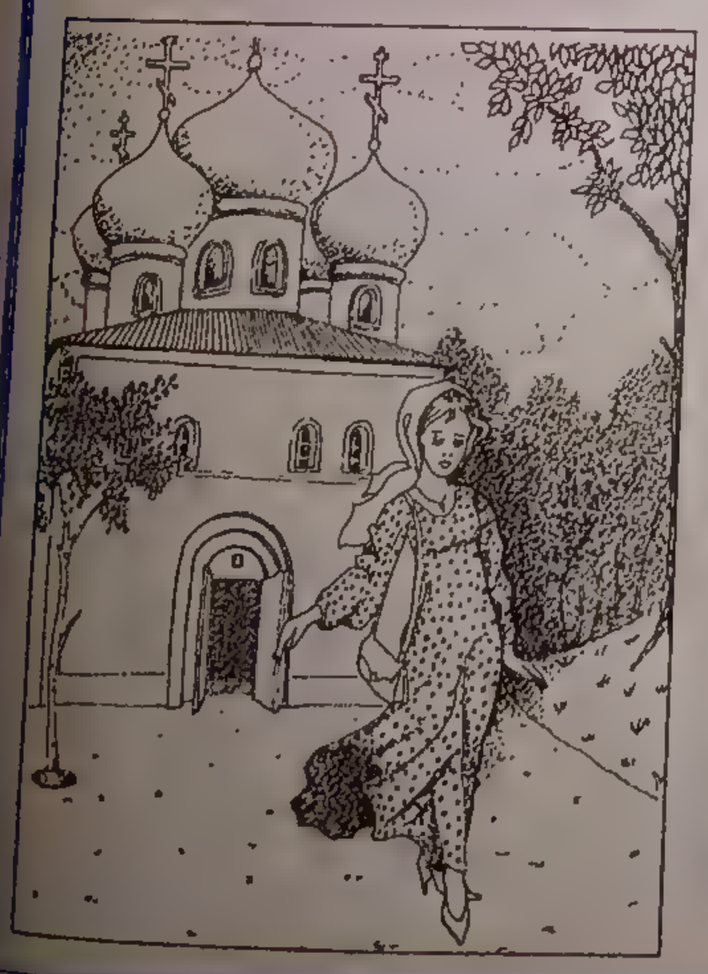
— Суеверные люди считают, что черная кошка, перебежавшая дорогу – плохая примета. Но не все знают, что эта кошка – самый хороший доктор. У нее наиболее сильно развита интуиция. Она сразу чувствует, когда ее хозяин нездоров, и лечит его, устроившись на больном месте. Так что прежде, чем прогнать черную кошку, подумайте о своем здоровье – может лучше ее погладить?..

ЖИЗНЬ ПРОЖИТЬ - НЕ ПОЛЕ ПЕРЕЙТИ

ВЕРА В ИИСУСА ХРИСТА ДЕВУШКЕ ПОМОГЛА, МОЛИТВА К НЕМУ БЕДУ ОТ БРАТА ОТВЕЛА

Моя прабабушка, Любовь Ивановна, была глубоко верующей женщиной. Она читала Библию, соблюдала посты и каждый вечер молилась Господу в своей комнате о милости для всех своих детей, внуков и правнуков. Несмотря на то, что мои родители были неверующими, они не препятствовали моим долгим разговорам с прабабушкой, и я часто бывала в ее комнате. А беседовать мы могли часами. Я любила читать с прабабушкой Новый Завет, Псалмы и учить наизусть молитвы, которые прабабушка Люба знала во множестве. Она не уставала повторять, что сейчас люди слепы и не нуждаются в вере, но придет время, люди прозреют, и им снова понадобится помощь Господа. Поэтому прабабушка старалась уделить мне больше времени, чтобы посвятить меня в таинство веры. «Может быть, твоя чистая вера в Господа нашего, Иисуса Христа, поможет тебе когда-нибудь спасти твоих родных от бед и несчастий», - наставляла прабабушка Люба.

Несколько лет спустя, когда прабабушки с нами уже не было,



мой младший брат Костя попал в автомобильную аварию. Он сильно пострадал, и состояние его было тяжелым. Родителей моих предупредили в больнице, чтобы они готовились к самому худшему. Известие сильно состарило родителей, которых и без того жизнь не баловала. Положение казалось безвыходным. Я смотрела на них, думала о Косте и не знала, что мне делать. Я мечтала о том, чтобы время повернулось вспять, и не было бы никакой аварии, и чтобы Костя был здоров, как прежде. Но увы, беда уже пришла, и ничего с этим невозможно было поделать. Костя лежал в коме и в любую минуту мог умереть. Мне было очень тяжело, а родители не могли успокоить меня, потому что сами нуждались в утешении. Тогда я вспомнила прабабушку Любу, и вера в Господа искоркой надежды вспыхнула в моем сердце. Мне захотелось пойти в церковь, помолиться и попросить Иисуса Христа о спасении моего любимого брата.

Родители остались около реанимации, где лежал брат. А я пошла в церковь, до которой от больницы было всего пять минут ходьбы. Там я поставила свечу за здравие Кости. Слезы застилали мне глаза, горе пронзило меня с новой силой, да так, что я почти упала на колени, и от всего сердца, с мольбой, верой и надеждой, обратилась к Господу нашему Иисусу Христу. Я стала молиться, как учила меня прабабушка, слова приходили на ум сами собой: «Царь и Бог наш всеблагой, надежда наша и опора, прибежище сирот и защитник странников, скорбящих в радости, покровитель обиженных, узри мою скорбь: помоги нам немощным, насыть нас как странников: обиду нашу взвесь, разреши ее Своею властью, ибо не имеем иной помощи, кроме как от Тебя, ни иного защитника, кроме Тебя, Господь наш милосердный, да сохрани нас и защити, во веки веков. Аминь».

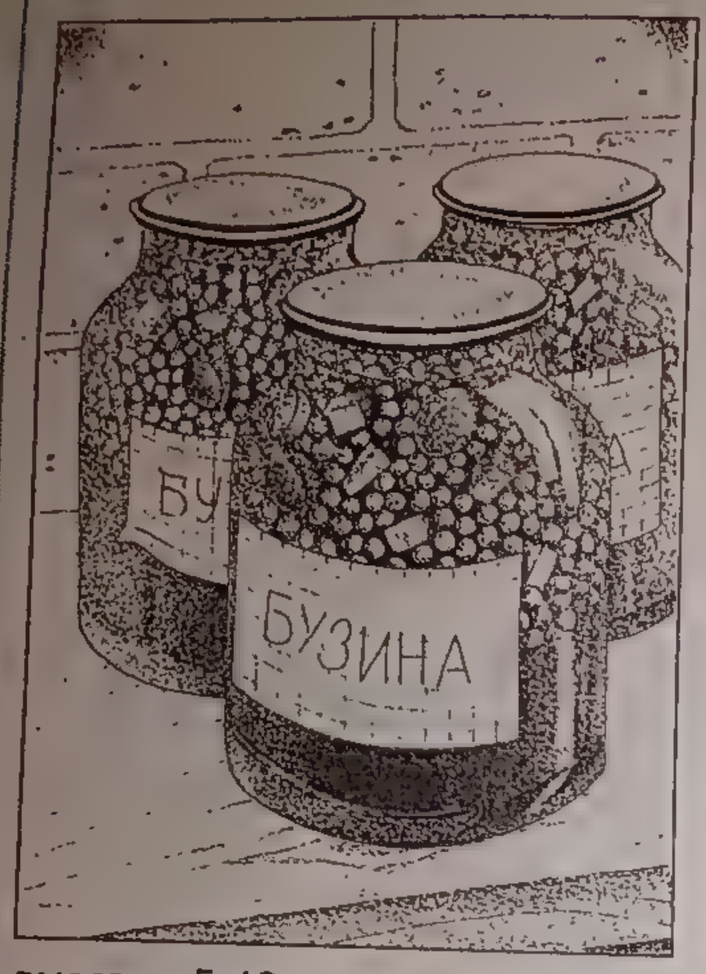
Я молилась Господу долго, не замечая времени. Я, кланяясь, говорила Ему: «На Тебя одна надежда, Всемогущий Бог. На Тебя, Отец наш многомилостивый. Яви чудо! Пожалей нас. Помоги Косте. Может сделает он в жизни что-нибудь доброе. Наказываешь – наказывай, но смертью не карай!» И вот светлый луч опустился откуда-то сверху на мое лицо. Я подняла глаза и увидела, что вся церковь озарена ласковым солнечным светом, который, казалось, проникал мне в самую душу и смог успокоить меня. Уставшая, я поднялась с колен и вышла из церкви, на душе у меня стало спокойно. Уже около больницы я увидела бегущего мне навстречу отца. Он схватил меня за руки и, не имея сил громко говорить, прошептал: «Леночка, Костя несколько минут назад вышел из комы. Теперь все будет хорошо. Слышишь, дочка, все будет хорошо!»

Я обернулась в сторону церкви и мысленно поблагодарила Господа за чудо, которое Он совершил. Только для этого потребовалась вера всеми силами души в это самое чудо.

Елена Мишина, г. Тула

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

КОМПОТ ИЗ БУЗИНЫ ЗАГОТАВЛИВАЮ Я — ВИТАМИНАМИ ОБЕСПЕЧЕНА БУДЕТ СЕМЬЯ



Когда начинается пора заготовок на зиму, многие хозяйки делятся друг с дружкой своими особенными рецептами компотов, солений, варений и прочих консервированных продуктов. Иногда среди них встречаются очень интересные рецепты.

Вот и я однажды записала услышанный случайно от одной малознакомой женщины рецепт компота, который с тех пор заготавливаю на зиму постоянно. Я уже не представляю себе зим без этого компота. В нем как бы законсервировано само лето.

Компот готовлю так: 1 кг спелых ягод бузины и 1 кг любых других ягод или нарезанных фруктов (слив, яблок, груш) смешиваю вместе и 5-10 минут бланширую (опускаю в кипящую воду, желательно в дуршлаге). Потом беру приготовленные горячие простерилизованные банки и складываю в них фруктово-ягодную смесь, которую сразу заливаю горячим сахарным сиропом.

Для сиропа беру 1 стакан сахара на 3 л воды (если фрукты сладкие, то сахар кладу по вкусу). Банки, залитые сиропом, быстро накрываю крышками и пастеризую: поллитровые банки — 15 минут, литровые — 20 минут, трехлитровые — 30 минут. Чтобы банки не лопались, на дно посуды, в которой я их пастеризую, кладу деревяшку или старенькое махровое полотенце. Отличный получается компот!

Бургизина Н.А., г. Тамбов

ОХ, ДО ЧЕГО Ж ХОРОШ ГОРОХ!

Предлагаю приготовить блюдо из гороха. Если добавить к нему геркулес, оно отлично очищает кишечник от шлаков.

Замочите в воде 1 стакан гороха на 3 часа. Потом в этой же воде сварите его до мягкого состояния и добавьте чашечку геркулеса, все перемешайте и поварите еще минут 20. Затем разомните кашу толкушкой и добавьте в нее тертую морковь и 2 мелко нарезанные и спассерованные в растительном масле луковицы. Все перемешайте, посолите по вкусу. Посыпьте петрушкой и зеленым луком. Все! Можно подавать на стол.

Крашникова Т., г. Шебекино

Утверждение, что «в сезон можно есть одни фрукты, и они заменят все», — не совсем верное. Избыток глюкозы и фруктозы приводит к повышению уровня инсулина. А если сладкими фруктами питаться долго, можно нанести серьезный вред поджелудочной железе.

Питание должно быть разнообразным в любое время года.

СУШИТЕ ГРУШИ СЕЙЧАС, ЧТОБЫ БЫЛИ ЗИМОЙ ПРО ЗАПАС

На зиму я стараюсь запасти побольше разных овощей и фруктов. Соседки удивляются, зачем мне столько? Все дело в том, что у моей дочки двое малышей, и ей самой сейчас некогда делать запасы. Вот я и готовлю консервы на две семьи — свою и дочкину.

Еще я стараюсь насушить побольше яблок и груш на зимние компоты. Яблоки сушить нетрудно: нарезай да и на солнышко. Через 2-3 дня они готовы. А вот груши надо готовить в духовке. Большие груши я режу пополам или на 4 части, а маленькие сушу целиком. Сначала груши сушатся в духовке при средней температуре, а затем — при 80°. Для компотов груши должны быть не совсем высушенные, а упругие на ощупь. Такие я складываю в картонный ящик и накрываю белой плотной бумагой.

Часть же груш я досушиваю до хрупкого состояния и перетираю их в кофемолке в порошок. Порошок из сушеных груш я складываю в стеклянную банку и зимой посыпаю им блинчики, ватрушки, пироги и вареники. Еда получается вкусной и ароматной. Внукам очень нравится.

Зашиметова И.Л., г. Белгород

ПОМИДОРНО-ОГУРЕЧНЫЙ СУП ВЫРУЧАЕТ, ЕСЛИ ВРЕМЕНИ ГОТОВИТЬ НЕ ХВАТАЕТ

Если вам некогда готовить, придя вечером с работы, а кушать хочется, могу предложить рецепт быстрого, легкого и вкусного супа.

Нарезаем помидор, огурец, зелень, чеснок и зеленый лук. Добавляем в крошево кусочек вымоченной и измельченной брынзы, заправляем соком лимона и заливаем все это кефиром или кислым молоком (можно разбавить их холодной кипяченой водой). Суп готов. А если не хотите суп, то без кислого молока у вас получится очень вкусный салат. Выбирать вам.

Вкусно, пальчики оближешь! И витамины, аж пищат!

Озеровец Е.А., г. Уфа

ПИСЬМО ПИШУ - ПОМОЩИ ПРОШУ

***

Пишу потому, что не с кем больше поделиться своим горем, попросить помощи.

Буду очень рада, если напечатаете мое письмо. Очень хочется иметь хотя бы маленькую отдушину, чтобы лучик надежды вселился в мою измученную душу.

В июне 2003 года случилось несчастье с моим единственным сыном (тогда ему было всего 26 лет). Так вот, 4 июня у него был острый инсульт на фоне артереита (О.Н.М.К.). Парализовало всю левую сторону. Сделали две операции, лежал потом в больнице восстановительного лечения, но все осталось как было. Он нуждается в посторонней помощи. Дали ему II группу. Правый глаз после операции стал заметно меньше, левая рука полностью бездействует, ходит он с трудом. Из-за всех этих физических недостатков он стал закомплексованным, раздражительным и очень замкнутым. Считает, что теперь обречен на одиночество. Вся отрада у него была в телевизоре, когда тот, хоть и плохо, но показывал. Теперь телевизор сломался, а у нас нет денег, потому что я тоже инвалид II группы, и пенсия моя 1035 руб., а пенсия сына 660 руб., так как стаж работы у него всего 5 лет.

Может быть, добрые люди откликнутся на мою боль и помогут. С благодарностью и надеждой ко всем добрым людям. Буду очень рада любому письму.

Мой адрес: 155251, Ивановская обл., г. Родники, м-н «Шагова», д. 4, кв. 52,

Барышкина Людмила А.

***

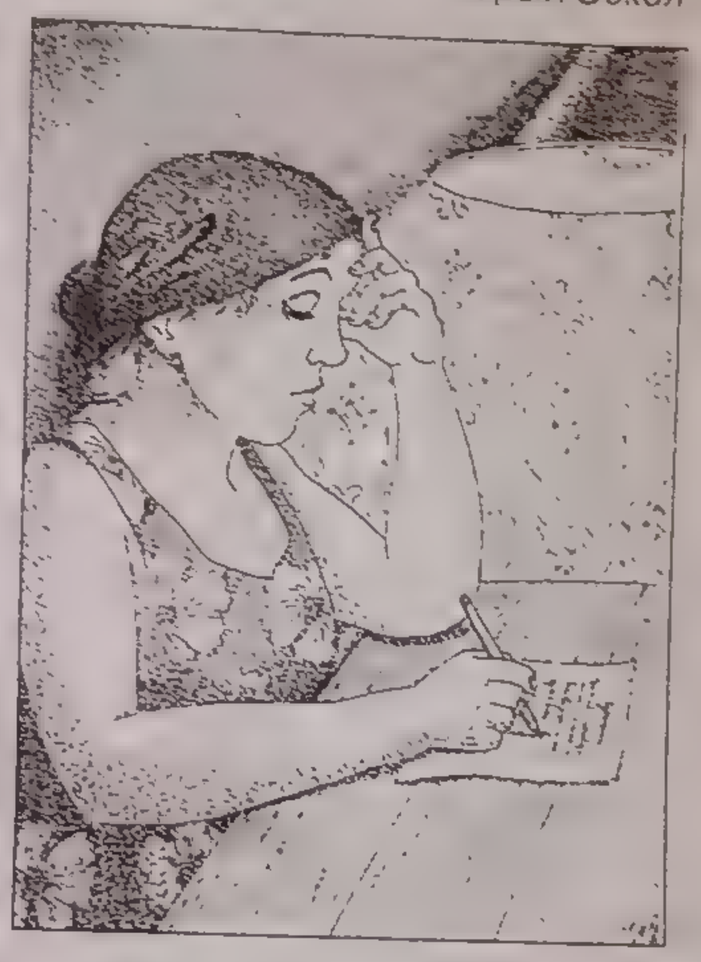
Моя сестра красила стены масляной краской и после этого начала испытывать удушье. Проверяли легкие, но сказали, что все в порядке, а она все равно задыхается. Помогите советом, чем надо лечиться, чтобы удушье у сестры прекратилось. Есть, наверное, травы, которые могут помочь сестре. Пожалуйста, сообщите народный рецепт от удушья.

Кузнецова Людмила, г. Тула

***

Здравствуйте, уважаемые читатели газеты «Желаем Здоровья». У меня к вам одна просьба. Мне 16 лет, и дело в том, что у меня грудь совсем плоская и нулевого размера нет, а у моей младшей сестры (ей 12 лет) почти первый размер. Напишите мне, пожалуйста, хотя бы какой-нибудь рецепт, чтобы увеличить грудь. Мне стыдно даже выходить на улицу.

A.S., г. Старый Оскол



***

Чем можно укрепить организм после желтухи (гепатит А). После болезни до сих пор чувствую слабость, сонливость, пропал аппетит. Пищевые добавки принимать не решаюсь. Говорят, много подделок. Хочу попробовать лечение травами. Слышал, что многим помогают. Пришлите, пожалуйста, в газету «Желаем Здоровья» рецепты, которые помогли бы в данной ситуации, ведь не у одного меня такие проблемы.

Федорчук А.О., г. Пермь

***

Болею панкреатитом много лет. Съела, наверное, килограммы таблеток, но толку нет. Хочу перейти на травы. Прошу помочь знающих травников — сообщите, пожалуйста, в газету хорошие рецепты из трав от моей болезни

Дронова З. Р., г. Казань

***

Уважаемая редакция газеты «Желаем Здоровья», прошу вас, напечатайте мою просьбу к читателям. Мне 16 лет, я перенесла ангину, которая дала осложнение. Сейчас мне поставили диагноз «рассеянный склероз». Болезнь быстро прогрессирует. Мне делают уколы, я пью таблетки. Я окончила первый курс медучилища. Дальше учиться наверняка не смогу. Наша семья в отчаянии. Я знаю, что это тяжелое заболевание, но мне очень хочется жить. Помогите, если кто-то лечился или лечится, советом с чего начинать, может что-то поможет.

С уважением,

Юля Леонова, г. Белгород

***

Мне 17 лет. Очень сильно потею. Особенно, если волнуюсь. Пробовала пользоваться сильными дезодорантами — безрезультатно. Проверяла щитовидку — все нормально. Но я очень неудобно себя чувствую. Как же раньше люди выходили из положения? Ведь потели во все века. Посоветуйте что-нибудь!

Диана, г. Мин. Воды

***

У моей внучки нашли апластическую анемию. Из-за этого бывают частые кровотечения и инфекционные осложнения. Прошу, помогите советом, как лечить это заболевание народными методами, а то таблетки ей противопоказны.

Лосева А.П., г. Орел

***

Раз в полгода у меня случаются маточные кровотечения. Причину этого врачи найти не могут. Уколы и таблетки не лечат. Надеюсь на помощь и совет травников.

О.П., г. Петрозаводск

***

Страдаю гиперфункцией щитовидной железы. Пью таблетки. Может быть можно перейти на травы? Если да, то на какие? В общем чувствую себя нормально, явного зоба не видно.

Татьяна А., г. Саратов

ПОНЕМНОГУ ОБО ВСЕМ

РАДУГА ЗДОРОВЬЯ

В египетских храмах были обнаружены помещения, «оборудованные» конструкцией, которая преломляла солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Жрецы, определив, какого цвета недостает пациенту, как бы купали его в этом цвете спектра.

Красный цвет — активизирует нервную систему, способствует образованию гемоглобина, стимулирует процесс заживления ран, повышает тонус, улучшает половую и репродуктивную функцию.

Оранжевый цвет — используется при венозном и лимфатическом застое, нарушениях терморегуляции, обладает дезинфицирующим действием, стимулирует работу почек, увеличивает лактацию, помогает при диабете.

Желтый цвет — стимулирует мышцы, усиливает желчеотделение, помогает при депрессиях, меланхолии, при процессах, связанных с застоем и атрофией, при заболевании селезенки и поджелудочной железы, нормализует работу пищеварительного тракта.

Зеленый цвет — хорош для активизации регенерации клеток, успокаивает, помогает при бессонице, при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Голубой цвет — повышает тонус организма вообще или того или иного органа в частности, помогает при нарушениях обмена веществ, заболеваниях органов дыхания.

Синий цвет — используется обычно в комбинациях с другими цветами для закрепления терапевтического эффекта, благотворно влияет на зрение.

Фиолетовый цвет — стимулирует работу селезенки, применяется при воспалительных процессах, когда повышается температура. Хорош при заболеваниях сердца, поддерживает натриево-калиевый баланс, помогает при ревматизмах, улучшает работу головного мозга и омолаживает организм.

ИЗВЕСТНО ЛИ ВАМ

ЧТО В БОЛЬШИХ ДРУЖНЫХ СЕМЬЯХ

реже болеют и дольше живут. Этот вывод сделали биологи из Калифорнийского университета в Беркли. Особенно наглядно благотворное влияние тесных родственных связей на здоровье и долголетие проявляется у однояйцевых близнецов. Между прочим, оказалось, что близнецы ведут и более здоровый образ жизни: реже курят и чаще занимаются физкультурой.

КАК МОЛОКО СПАСАЕТ ОТ АСТМЫ

Молочное питание в детстве — хорошая профилактика астмы в будущем. Исследователи голландского Института здравохранения обследовали более 3 тысяч человек и установили: у тех, кто в детстве ежедневно пил молоко, ел молочные продукты и сливочное масло, вероятность развития бронхиальной астмы значительно ниже. Ученые полагают, что такой эффект может быть обусловлен определенными видами жирных кислот, содержащихся в необезжиренных молочных продуктах.

ЗАЧЕМ КРАСНАЯ НИТЬ НА РУКЕ

Задумывались ли вы, почему, когда болит запястье, на него повязывают красную шерстяную нить? Лечебного эффекта, казалось бы, ноль. Но, постоянно раздражая кожу легким прикосновением, бросаясь в глаза, красная нить посылает в мозг сигнал опасности: руку надо беречь. А это и есть главное условие для выздоровления при повреждении связок.

ЧТО НЕ СТОИТ ЗАВИДОВАТЬ ТЕМ, КТО ЖИВЕТ ВЫСОКО

Чем выше, тем лучше, считает большинство: воздух чище, шума меньше, вид живописнее. Однако, по мнению большинства экологов градостроения, не стоит забираться выше 6-го этажа. Воздух в поднебесье не такой уж чистый, ведь трубы больших и малых предприятий окуривают почти любой город, скопление вредных веществ выше 30 м может быть очень значительным, особенно, если ветер дует в вашу сторону.

КАК ВРЕДНО ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ОТПУСКА

В ходе девятилетнего наблюдения за 12 тысячами людей среднего возраста, которые регулярно отказывались от отпусков, новозеландские врачи выяснили, что смерность среди них, особенно от инфаркта, гораздо выше, чем среди их сверстников, регулярно использующих отпуск для отдыха.

ПОЧЕМУ НЕ ПЬЮТ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Жидкость во время трапезы пить не стоит, потому что она мешает нормальному перевариванию пищи, разжижая желудочный сок. Здоровый организм выделяет достаточное количество слюны, чтобы размягчить пищу.

При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Учредитель. ООО «СОВА».
Адрес редакции г Белгород, пр Б Хмельницкого, 131, 3 эт.
Отдел распространения. т. (0722) 33 18-33
Редактор Осипов В В Цена свободная

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья».

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций Отпечатана в ГП «Белгородская областная типография» (пр-т Б.Хмельницкого, 111-а). Т (0722) 26-25-63
Тираж 22510 экз. Заказ № 7784 Сдано в печать 02.09.004

Желаем
ЗДОРОВЬЯ
№ 4 (57) 2006
Выходит 2 раза в месяц
СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

ПОКА «СКОРАЯ» В ПУТИ...
СТР. 3

БОРЕМСЯ С ХОЛЕЦИСТИТОМ
СТР. 4

СЫВОРОТКА - ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА
СТР. 2

ОПАСНОЕ СЛЕДСТВИЕ ОБЫЧНОЙ АНГИНЫ
СТР. 12

ISSN 1815-7149

На газету Желаем ЗДОРОВЬЯ можно подписаться с любого месяца во всех почтовых отделениях. Подписные индексы:
11498 (Каталог Российской прессы «Почта России»)
50811 (Местный каталог для жителей Белгородской области)

Милые наши читательницы!

Редакция газеты «Желаем здоровья» от всей души поздравляет вас

с женским днем 8 Марта!

Мы вас сегодня поздравляем
С Международным женским днем,
Свои стихи вам посвящаем,
Статью в газете помещаем
И песни о любви поем.
Пусть вы давно уже воспеты
Шекспиром, Пушкиным, Толстым,
Как прежде, пишутся сонеты,
И по ночам не спят поэты,
К любимым наводя мосты.
Желаем женщинам планеты
Побольше солнечного света,
И ручеечек доброты,
И речку милого привета,
И море, море теплоты!

Перейдя от стихов к прозе, пожелаем нашим прекрасным, нежным, дорогим и любимым женщинам большого человеческого Счастья.

...Что такое счастье? Каждый вкладывает в это простое слово свой смысл. Видимо, никто и никогда не даст определения счастью. Хотя одно можно сказать точно: если будем здоровы мы, наши дети и вообще все близкие и дорогие нам люди, то мы наверняка будем счастливы - уж если не полностью, то почти...

А посему - здоровья вам, наши хорошие!

Мы по-прежнему рады каждому письму и звонку и будем продолжать работать для вас - во имя вашего здоровья. Пишите нам! Присылайте рецепты, советы, замечания и предложения. Это самые лучшие подарки для нас.

С любовью к вам - редакция газеты.

О ПОЛЬЗЕ КЕФИРА ЗАМОЛВИТЕ СЛОВО

Удивительно, но факт: практически все, отвечая на вопрос, какие продукты наиболее полезны для здоровья, уверенно говорят: «Овощи и фрукты». И лишь немногие вспоминают о кисломолочных продуктах... Сегодня мы восстановим спра ведливость и расскажем вам о той неоценимой пользе, которую приносят нашему здоровью привычные кефирчики, ряженки и творожки...

Сторонники здорового образа жизни знают, что кисломолочные продукты приостанавливают старение организма. Это оптимистичное открытие было сделано в самом начале 20-го века известным русским ученым И.И. Мечниковым. Он много лет посвятил изучению проблемы продления человеческой жизни и пришел к выводу, что одна из главных причин наступления старости - постепенное отравление организма продуктами гниения пищи в кишечнике. По мнению ученого, этот процесс можно ослабить, если включать в ежедневный рацион кисломолочные продукты. Правильность этой теории подтверждают болгары и народы Северного Кавказа. Своим безупречным здоровьем и легендарным долголетием они обязаны тому, что регулярно употребляют в пищу кислое молоко, кефир и другие продукты, сделанные на основе молока и молочнокислых заквасок.

КТО НАМ ДРУГ?

Как известно, наш кишечник заселен огромным количеством микроорганизмов. Среди них есть молочнокислые бактерии, которые перерабатывают пищу, а также бактерии гниения, вызывающие разложение непереваренных остатков. Нетрудно догадаться, что молочнокислые бактерии - наши друзья, помогающие превратить пищу в полезные для нас вещества. Другая же группа бактерий вызывает гниение непереваренных белков, в результате чего выделяются аммиак, метан, сероводород - вещества, ядовитые для организма.

Искоренить бактерии гниения нельзя. Но и допускать их численного перевеса над молочнокислыми «собратьями» тоже не стоит. Ведь в этом случае возникает состояние, которое всем известно под названием «дисбактериоз»...

Кисломолочные продукты дают нам настоящее оружие против болезней и старости - лакто- и бифидобактерии. Если каждый день употреблять в пищу простоквашу, сыворотку, кефир, сметану, бифидок, биойогурты и проч., результат не заставит себя долго ждать: пищеварение нормализуется, кожа и волосы приобретут здоровый вид, исчезнут все проявления дисбактериоза, а вместе с ним - и многие заболевания.

СЫВОРОТКА - ЦЕЛИТЕЛЬНИЦА

Из всех кисломолочных продуктов настоящим рекордсменом по широте применения в народной медицине является... молочная сыворотка, которую получают при приготовлении творога.

Еще древние греки - родоначальники всего и вся, включая, конечно же, и медицину, - с успехом лечили сывороткой туберкулез, желтуху, кожные болезни. С ее помощью они врачевали отравления, выводили камни из мочевого пузыря; применяли сыворотку и в качестве общеукрепляющего и успокаивающего средства.

В наследство от предыдущих поколений целителей нам остался приличный запас рецептов использования сыворотки для лечения всевозможных недугов. Вот лишь малая их часть.

● **При бронхите** сыворотка способствует отхождению мокроты. Можно пить ее по 100 мл 3-4 раза в день или отварить 1 ст. л. измельченного корня пырея в 2 стаканах сыворотки и принимать по полстакана 3-4 раза в день до еды.

● **При мочекаменной болезни** 1 стакан сыворотки выпивать в течение дня.

● **При варикозном расширении вен** 1 ч. л. листьев мяты залить 100 мл кипятка, настаивать 20 мин. процедить, смешать с равным количеством сыворотки, пить по 3-4 раза

ПЕЙТЕ, ЛЮДИ, БИФИДОК – БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!

Роль молочнокислых бактерий в организме трудно переоценить. Еще бы! Ведь они:

- активно участвуют в переваривании и всасывании пищи, обеспечивают моторику и перистальтику кишечника, регулируют обмен веществ;
- помогают усваиваться витамину D, солям кальция и железа;
- укрепляют иммунитет, производя интерферон и иммуноглобулины.
- повышают активность естественного антибиотика - лизоцима;
- борются с «плохим» холестерином, тем самым помогая антиоксидантам в их нелегкой битве со свободными радикалами;
- наконец, при помощи продуктов своей жизнедеятельности (ну, вы понимаете, о чем идет речь...) создают в кишечнике кислую среду, в которой патогенные микроорганизмы погибают, не успев даже напакостить как следует. Другими словами, молочнокислые бактерии, как могут, препятствуют развитию дисбактериоза.

Что же следует из всего вышесказанного? Вот именно: от молочнокислых бактерий напрямую зависит наше здоровье, а в конечном итоге - и продолжительность жизни. А посему - лечитесь просто и с удовольствием с помощью кисломолочных продуктов!

ТАКИХ РЕЦЕПТОВ ВЫ ЕЩЕ НЕ ЗНАЛИ...

- При болезнях печени 35-40 г меда (лучше цветочного) растворяют в половине стакана кислого молока или кефира. Принимают перед завтраком и обедом. Вечером за 2-2,5 часа до сна выпивают полный стакан кислого молока с той же дозой меда. Курс лечения - 2-2,5 месяца.
- После медикаментозного лечения вагинального кандидоза (молочницы) рекомендуется в течение 2-х недель спринцеваться подогретым до температуры тела кефиром или бифидоком, чтобы восстановить пострадавшую влагалищную микрофлору.
- Золу травы цикория, смешанную со сметаной, применяют для лечения экземы. Этим составом регулярно смазывают пораженные места. Курс - до облегчения состояния.

в день за 30 мин до еды. Курс лечения - 2 недели.

- **При геморрое** выпивать натощак 200-400 мл сыворотки, в зависимости от степени запущенности болезни.
- **При запорах** 100 мл свежевыжатого морковного сока смешать с равным количеством сыворотки, пить утром натощак.
- **При частых головных болях**, а также **для укрепления иммунитета** принимают сыворотку по 1 стакану в день независимо от еды. Полезно также включать ее в рацион «фруктовых» разгрузочных дней. Это помогает вывести из организма избыточный холестерин и токсические вещества.
- Сыворотка особенно полезна при изменениях кожи, связанных с заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Показания к ее применению, внутреннему и наружному, - жирная кожа, угревая сыпь, диатез, нейродермит, псориаз, пищевая аллергия. Например, **для очищения кожи от угрей** советуют пить по 1 стакану сыворотки 2 раза в день. Через неделю сделать перерыв на 3-4 дня, затем повторить прием продукта. Курс очистки - 3-4 недели.
- **При трещинах кожи** ежедневно по 30-40 мин делают ванночки из немного подогретой сыворотки.

Внимание! Приготовленную сыворотку можно хранить не более 24 часов, и только в холодильнике.

СОВЕТЫ БЫВАЛЫХ

ПОКА «СКОРАЯ» В ПУТИ...

Думается, многие из нас становились невольными свидетелями того, как в транспорте или просто на улице кому-то становится плохо. В таких ситуациях люди ведут себя по-разному: некоторые равнодушно проходят мимо, бормоча: «Пить меньше надо!», другие, отвернувшись, прибавляют шаг... И лишь немногие останавливаются и пытаются помочь. Но, чтобы помочь, нужно знать, КАК это сделать. Именно поэтому сегодня мы решили рассказать, что же необходимо предпринять, если рядом с пострадавшим оказались вы, но нет врача.

1. **Без паники!** Не суетитесь, не теряйте головы. Ваши действие должны быть продуманными и решительными. Помните: промедление смерти подобно.
2. Если больной в сознании, задайте ему самые простые вопросы: где чувствуется боль, не страдает ли он хроническими заболеваниями, есть ли у него с собой необходимые лекарства, и если есть, то где они лежат. Помогите больному воспользоваться этими средствами. Затем обеспечьте пострадавшему комфорт (доступ свежего воздуха, удобную позу), вызовите «скорую» и дождитесь приезда врачей.
3. Если пострадавший без сознания, осторожно осмотрите его. Проверьте пульс и дыхание. По возможности, уложите его на бок, обеспечьте приток свежего воздуха (расстегните стесняющую одежду, в помещении - откройте окно). Вызовите «скорую». До ее приезда проверяйте пульс и дыхание каждые 1-2 мин.
4. Если пульс не прощупывается и дыхание отсутствует, **немедленно вызывайте «скорую»,** а затем приступайте к непрямому массажу сердца и искусственному дыханию. Манипуляции не прекращайте до приезда врачей. Если вы не умеете делать ни того, ни другого, просто переверните пострадавшего на бок и обеспечьте ему приток свежего воздуха.
5. При наличии кровотечения постарайтесь остановить кровь, наложив жгут или повязку. При этом ни в коем случае не прикасайтесь к ране, чтобы не занести инфекцию. Лучше всего прикрыть ее чистым носовым платком (если у вас нет под рукой стерильной салфетки).
6. Проверьте, нет ли у пострадавшего: асимметрии зрачков (один зрачок больше другого) и лица (один уголок рта опущен), ослабления мышц с одной стороны тела, нарушений речи (если больной в сознании). Эти симптомы могут быть признаками инсульта или черепно-мозговой травмы.
7. Если у вас возникло подозрение, что у пострадавшего вывих или перелом костей, постарайтесь обеспечить ему полную неподвижность.
8. Если изо рта пострадавшего чувствуется запах ацетона, скорее всего, у него диабетическая (гипогликемическая) кома. В этом случае облегчить состояние поможет кусочек сахара или обычная карамелька (естественно, если больной в сознании).
9. Если человек не может идти сам, до приезда врачей ни в коем случае не пытайтесь его перемещать! Обеспечьте ему максимально комфортные условия, так сказать, на месте, и ожидайте помощи. Никогда нельзя исключать наличие скрытых травм и повреждений, не выявленных при беглом осмотре.

Фитотерапия

ОПЫТ ЛЕЧЕНИЯ ХОЛЕЦИСТИТА

Холецистит (воспаление желчного пузыря) - одно из самых распространенных заболеваний пищеварительной системы. Сегодня своим опытом в его лечении делится наш постоянный консультант, фитотерапевт, фармакогнизолог Меджид Мадатович Сафаров.

Фото К. Обухова

«Чаще всего с этой проблемой ко мне обращаются женщины. Многие из них, помимо нарушения оттока желчи, страдают избыточным весом. Поэтому я, назначая лечение, в первую очередь беседую с пациентами о важности правильного питания. Ведь застой желчи возникает не просто так. Его провоцируют неправильное питание, переедание, малая подвижность. У молодых женщин холецистит может развиться во время беременности, когда изменяются все обменные процессы в организме. Кроме того, велика вероятность развития этого заболевания на фоне желчнокаменной болезни», - рассказывает Меджид Мадатович.

Медики различают острый и хронический холецистит. **Острая форма** заболевания может развиться после приема жирных блюд (как правило, через 2-4 часа), физических нагрузок, стрессов.

Первым признаком болезни является боль, которая возникает в области правого подреберья и отдает в подложечную область, плечо и правую лопатку. С течением времени боль становится все сильнее. Другие симптомы: высокая температура тела (в тяжелых случаях - до 40°С), озноб, вздутие живота, тяжесть под ложечкой, отрыжка, тошнота, рвота, желтуха. В случае возникновения подобного состояния **необходимо срочно обратиться к врачу.** До медицинского обследования нельзя промывать желудок, прикладывать к больному месту грелку, принимать слабительное. Лечение острого холецистита обычно проводится в больнице; иногда требуется операция.

При **хроническом течении болезни** обычно возникают тупые ноющие боли в правом подреберье, которые усиливаются после приема пищи, тошнота, горький привкус во рту. Часто хронический холецистит осложнен камнями в желчном пузыре.

«Хроническая форма холецистита требует комплексного лечения, - считает М.М. Сафаров. - Оно включает в себя прием трав и сборов, физиопроцедуры и, естественно, диету.

● Начать лечение желательно с генеральной очистки организма (см. «ЖЗ» №2, с.10 - *ред.*). Затем я назначаю пациентам **травяной сбор**, который снимает воспаление и обладает желчегонным действием: бессмертник - 3 ст. л., тысячелистник - 3 ст. л., семя кинзы (кориандра) - 4,5 ст. л., мята перечная - 6 ст. л., марена красильная (корень) - 1,5 ст. л., ива белая (кора или лист) - 3 ст. л.

Все составляющие смешать и измельчить в мясорубке или кофемолке. Для приготовления настоя 1 ст. ложку сбора залить 3 стаканами холодной кипяченой воды, довести до кипения, настаивать 40 мин. Процедить и принимать по 100 мл 6 раз в день за 30 мин до еды. Курс лечения - 3 раза по 7 дней, с 10-дневными перерывами.

● Во время лечения травами следует выполнять процедуру, которая называется «тюбаж» (опорожнение желчного пузыря от застоя желчи). Последовательность ее такова. Сначала на область желчного пузыря накладывается **соляной компресс**. Он улучшает выделение желчи и устраняет ее застой. Для него берут обычную крупную соль, зашивают ее в полотняный мешочек размером 20х20 см и подогревают до 60-70°С. Перед тем как положить компресс, кожу смазывают розовым или облепиховым маслом. Затем больной ложится на правый бок. Голова при этом должна находиться чуть ниже уровня ног. На область желчного пузыря кладут сверху компрессную бумагу, а на нее - компресс. К компрессу прикладывают одеяло, а сверху - еще и грелку. Держат, пока не остынет (около двух часов). Во время процедуры колени больного должны быть согнуты и прижаты к животу. Делать это надо в период с 5 до 9 вечера. Каждые 15-20 мин нужно принимать по 1 десертной ложке меда, а затем сосать дольку лимона. За время процедуры желательно сделать несколько переворотов с боку на бок. Тюбаж проводят 1 раз в неделю в течение 5-6 недель. **Внимание!** Во время обострений процедуру не проводить! Лечение травами приостановить на 1-2 дня.

● Теперь о **питании**. Во время лечения рекомендуется есть 6-7 раз в день (каждые 2 часа), то есть дробно. Полезны: молоко, творог, сливочное масло, свежий сыр нежирных сортов, рисовая и манная каши, нежирное мясо 3-4 раза в день. Утром желательно съесть 1 ст. ложку меда, смешанного с 1 желтком из яйца, сваренного всмятку. Пища не должна быть ни горячей, ни холодной. Некоторым больным после еды нужно полежать 15-20 мин. Другие, наоборот, не могут прилечь. Таким необходимы спазмолитические средства.

● При лечении обязательно соблюдать покой, создать благоприятную психологическую обстановку. Кроме того, необходимо свято верить в успех лечения. При соблюдении всех этих условий вы обязательно поправитесь!»

С вопросами обращаться по адресу: 308505, Белгородская обл., Белгородский р-н, с. Никольское, ул. 8 Марта, 18, тел. 8-9102213573 или 8-4722-397164, строго с 19-00 до 20-00

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

БОЛИТ ГОЛОВА? ПОСЕТИТЕ СТОМАТОЛОГА!

Несмотря на то, что основными причинами головной боли являются нерациональное питание, стресс и усталость, спровоцировать приступ могут и... проблемы с зубами - к такому сенсационному заключению пришли американские медики. Согласно статистике, головными болями различного характера чаще всего страдают те, кто имеет неправильный прикус или неполный комплект зубов. Так что, если вы отмечаете боль в области глазных яблок, в жевательных мышцах, страдаете от боли или звона в ушах, болей в шее или головокружений - обратитесь к вашему стоматологу. Возможно, источник головной боли скрывается у вас во рту, и избавиться от неё вы сможете, сидя в стоматологическом кресле.

РАСТУТ НА ОПУШКЕ «МЕДВЕЖЬИ УШКИ»

Аптечные коробочки с незатейливой надписью «Лист толокнянки сушеный» знакомы практически всем. Но мало кто знает, какую пользу приносит это симпатичное растение - житель северных болот. Местное население любовно называет толокнянку «медвежьим ушком».

По виду это растеньице очень напоминает бруснику. Но на нижней стороне листьев толокнянки никогда не бывает коричневых точечек, как у брусники. Кроме того, брусника, в отличие от толокнянки, не стелется. Тот, кто запомнит это, никогда не спутает одно целебное растение с другим.

Толокнянку широко используют в лечении почек и мочевого пузыря. Ее препараты дезинфицируют, снимают воспаление, оказывают мочегонное действие.

При острых воспалениях мочевого пузыря и пиелонефрите приготовьте такой чай: 1-2 чайные ложки листьев толокнянки залейте 250 мл холодной воды и, время от времени помешивая, дайте настояться 12-24 часа, после чего процедите. Пейте слегка подогретым, по чашке 2-3 раза в день. **Внимание!** Лечение толокнянкой эффективно только при щелочной реакции мочи. Поэтому во время приема средств с толокнянкой соблюдайте растительную диету.

Для лечения **нервных болезней** смешайте поровну листья толокнянки с травой пустырника и приготовьте отвар. Для этого возьмите 2 ст. ложки смеси на 3 стакана воды и кипятите, пока не испарится 1/3 объема. Оставшуюся жидкость процедите и выпейте за день в 3 приема перед едой. Курс лечения - 7 дней.

При поносах поможет такой отвар: 1 ст. л. мелко измельченных листьев залейте стаканом холодной кипяченой воды, закройте крышкой. Затем поместите в кастрюлю с кипящей водой и держите на водяной бане 30 минут. После этого быстро процедите через плотную ткань. Принимайте по 1 ст. ложке 3-5 раз в день за 20 мин до еды. Храните в прохладном месте, перед употреблением взбалтывайте.

Внимание! Длительное лечение толокнянкой противопоказано. В результате передозировки могут возникнуть тошнота, рвота, понос. Не рекомендуется пить толокнянку также беременным и больным гломерулонефритом.

Прежде считали, что жесткие кожистые листья толокнянки нужно долго кипятить, чтобы извлечь из них как можно больше действующих веществ. Получался малоаппетитный чай, который раздражал слизистую желудка. Это делало невозможным лечение больных, страдающих гастритами, а также детей. Более того, оказалось, что при длительном кипячении в воду переходит много дубильных веществ, которые как раз нежелательны. Напротив, настаивание в холодной воде в течение 12-24 часов извлекает из листьев почти все необходимые для лечения вещества. В результате получается чай, употребляя который, можно не опасаться побочных эффектов.

Это не сказка, это не сон

ОТЛИЧНО СТИРАЕТ НАШ «УЛЬТРАТОН»!

Специалисты говорят, что УЛЬТРАТОН отстирывает ***не менее 88%*** грязных пятен порошком средней цены, а в некоторых случаях ***до 98%***. Это не пустые разговоры. Это подтверждено экспертизой, проведенной на моющую способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном Центре, аккредитованном в РОСТЕСТе. В него специально обращалась фирма - изготовитель, чтобы развеять сомнения недоверчивых. Превосходный результат, не правда ли? Почти тоже самое, что стирать руками или щеткой.

А если к этому добавить, что Ультратон: ***практически не разрушает структуру ткани; потребляет как самая экономичная лампочка (15 Вт); дезинфицирует белье (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; не требует проточной воды; и если надо ехать в дальнюю дорогу, то он не займет много места и не утянет Вас, потому что весит как маленькая бутылка газировки.***

Специалисты фирмы «Невотон» постоянно работают над усовершенствованием Ультратона, и вот подарок для покупателей, теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не надо идти в специальный центр, достаточно включить устройство в розетку и оно само, без Вашего участия произведет самодиагностику. Кроме того, в изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких как: PHILIPS (Голландия), APC (США). Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного 1 год. Все вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены! Устройство эффективно отстирывает практически любые пятна, хуже масляные и похожие загрязнения.

И помните: «Чудес не бывает»! Обязательно замачивайте и добавляйте при стирке стиральные моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМР для данного типа ткани.

Заказать УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу: 302961 г. Орел, МСЦ а/я 5 (ГВ), отдел «Товары почтой». Поздравляем всех с 23 февраля и 8 марта. СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ: только сейчас за 1300 руб. + 5 % почтовые расходы вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья. Многоканальный телефон для справок и заказов: 8 (4862) 36-90-35, 49-50-77. Сайт: www.zacaz.ru Эл. почта: med@ortes.ru. Для жителей Украины (057) 755-27-76 стоимость УСУ «Ультратон» 240 гривен. Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

Товар сертифицирован. На правах рекламы

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ – МНОГИЕ ПЕЧАЛИ...

Уважаемая редакция! Хочу поделиться рецептами народной медицины, которые, возможно, многим помогут излечить без операции такую непростую болезнь, как мастопатия.

Для тех, кто не спешит под нож, народная медицина накопила немало рецептов, испытанных и проверенных временем. Лекарственные сборы, настойки, примочки и мази - одни из самых эффективных методов лечения.

Рецепты, применяемые в народной медицине при лечении мастопатии.

- В. Тищенко рекомендует пить настой цветов каштана конского: 6 ст. ложек цвета залить 1 л воды, довести до кипения и настоять 10-12 часов. Процедить и выпить в течение 1 дня по 1 глотку (не более). Через 10-15 дней повторить.
- Пить сироп из ягод черной и травяной бузины (1-2 л на курс).
- Пить настой травы манжетки обыкновенной: на 2 стакана кипятка - 3 ст. ложки манжетки, настоять 4 часа. Принимать по 1/3 стакана до еды.
- Пить отвары хвоща полевого, брусничного или березового листа, горца птичьего (готовить так же, как в предыдущем рецепте). Принимать по 1/3 стакана 2-3 раза в день до еды.

Маклюра

- Делать обезболивающие и рассасывающие накладки из тертых овощей. 500 г тертой на терке свеклы смешать с 1 ст. ложкой меда, наложить на капустный лист или целлофановый пакет (клеенку) и приложить свеклой к груди на ночь. Утеплить платком. Очень полезны также накладки на грудь из тертой тыквы (на 1 час 2 раза в день).

Наиболее эффективными для лечения мастопатии считаются отвар или настой корня репешка, чаги (березового гриба), а также настойки алоказии и катарантуса. Одновременно с внутренним приемом этих средств наружно применяют настойку маклюры.

Отвар корня репешка: 1 ст. ложку корня залить 1 стаканом кипятка, настоять 2-3 часа, процедить и принимать (можно с медом по вкусу) по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Курс - 30 дней, перерыв - 5-7 дней и лечение повторить.

Настойка алоказии: лист алоказии мелко порезать и залить 0,5 л 50°-ого спирта. Настоять 10 дней в темном теплом месте, процедить и принимать настойку строго по схеме: 1 день - 1 каплю на 1 ст. ложку воды, 2 день - 2 капли, 3 день - 3 капли и т. д., прибавляя до 30 капель на такое же количество воды (1 ст. ложка). Далее принимать по 30 капель (1 ч. ложку). Запивают молоком или теплой водой (желательно кремниевой). Курс лечения - 30 дней. Такую настойку пьют также при миоме, раке молочной железы и матки.

В народной медицине спиртовая **настойка катарантуса** применяется внутрь как сильное противоопухолевое средство, в качестве кровоочистительного, укрепляющего организм средства, а также при опухолях лимфосистемы.

Катарантус

2 ст. ложки сухого сырья катарантуса залить 250 мл 70%-ого спирта, настоять 10 дней при комнатной температуре (в темном месте), процедить и принимать за час до еды 3 раза в день по каплям. Первые 2 недели - по 5 капель на 50 мл воды; неделя перерыва, потом по 10 капель на такое же количество воды еще 2 курса (по 2 недели). Через каждые 2 недели приема - перерыв 7 дней.

Излечение мастопатии наступит в более короткие сроки (иногда ее лечат годами) - за 5-6 месяцев, если после приема внутрь настойки алоказии или катарантуса (по 1-2 курса), применять наружно **настойку маклюры** в виде примочек или компрессов на грудь и дополнительно пить 1-2 курса по 30 дней настойку или бальзам черного ореха.

Буду рада за тех, кому эти рецепты помогут избавиться от мастопатии. Лечитесь и будете здоровы! Если возникнут вопросы, нужна моя помощь, травы, корни или мазь - пишите. Пожалуйста, вкладывайте подписанный конверт для ответа. Чем смогу - помогу.

Олефиренко Валентина Михайловна
385000, г. Майкоп, РА,
ул. Госпитальная, 196, кв.1
тел. (8-8772)52-77-45,
сот. 8-918-429-37-43

ЭТО ИНТЕРЕСНО

...ПЛЮС «МОБИЛИЗАЦИЯ» ВСЕЙ СТРАНЫ?

Мобильники вихрем ворвались в нашу жизнь и за 5 лет обрели такую популярность среди населения, какую телевизор обретал долгие годы. Сейчас же чудом техники, о существовании которого еще 10 лет назад большинство из нас и не подозревало, никого не удивишь...

С тех пор, как мобильные телефоны получили широкое распространение, споры об их влиянии на здоровье не утихают. В чем только не обвиняют мобильники - мол, они, как источник электромагнитного и радиоволнового излучения, способны вызвать и рак, и опухоли мозга... При этом все почему-то забывают о том, что любой электробытовой прибор, линии электропередач и обычные стационарные телефоны тоже излучают энергию. Все пространство вокруг нас буквально пронизано электромагнитными, радио- и другими видами волн. Так что же - выбросить холодильник?!

Ученые, которые изучают влияние сотовых телефонов на здоровье человека, получают противоречивые данные. Однако они предупреждают, что пока исследования продолжаются, надо проявлять осторожность при использовании мобильных телефонов и соблюдать следующие правила.

- Не говорите по мобильному более 30 минут в сутки.
- Не носите телефон на теле (на груди, на ремне, на шее). Лучшее место для мобильника - сумка.
- Не разрешайте детям до 8 лет пользоваться сотовым телефоном, а более старшим детям позволяйте использовать его только в редких случаях.
- Помните, что старые телефоны излучают сильнее, так что при первой же возможности меняйте старую модель на более новую.

«ТЫКВЕННЫЙ МЕД» ОТ ПОВЫШЕННОГО ДАВЛЕНИЯ

Тыкву разрезать, очистить от кожицы, прокрутить на мясорубке, добавить хорошего меда по вкусу. Употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день между приемами пищи. У одной женщины после инсульта «верхнее» давление доходило до 270; она пролечилась «тыквенным медом», и давление упало до 170. Это лекарство проверенное и недорогое.

Корепанова Алевтина Михайловна, 427430, Удмуртия, г. Воткинск, а/я 68

РЕШАЕМ ИНТИМНУЮ ПРОБЛЕМУ

Добрый день, сотрудники «Желаем здоровья»! Я пенсионерка, постоянно выписываю ваш журнал. Очень он мне нравится, особенно в новом облике. Напишу рецепт, которым пользовалась сама. С наступлением климакса начались у меня проблемы: после бани появился зуд наружных половых органов. Целый день ходила, мучилась. Потом вспомнила, что в детстве мы в бане мыли головы щелочной водой - и ни перхоти, ни зуда не было. Взяла я 2-3 горсти древесной золы, просеяла, залила водой (3 л), прокипятила 10 мин, оставила на 2 часа для осаждения золы. Когда вода стала прозрачной, слила щелочную воду - примерно 1 л - в тазик и разбавила горячей водой, чтоб можно было терпеть. Садилась в тазик, сидела 10-15 мин, пока вода не остынет. Эту процедуру делала на ночь. Сделала так 3 ванночки, и зуд меня беспокоить перестал.

С уважением - Валентина Ивановна, Белгородская обл.

СОЛИДОЛ ОТ НЕЙРОДЕРМИТА

10 лет назад у меня на коже головы был нейродермит. Аптечные примочки не помогали. И я вспомнила, что в нашем селе часто использовали при кожных заболеваниях обычный солидол. Вот и решила попробовать. Нанесла его слоем толщиной примерно 0,5 см на всю воспалившуюся кожу и завязала голову платком. Боли утихли, и я впервые спокойно уснула. Платок не развязывала в течение 3 дней. Боли прекратились, кожа очистилась.

Новикова Жанна Сергеевна, г. Курск

ХВОЯ УЛУЧШИЛА ЗРЕНИЕ

Хочу рассказать, как я избавилась от очков. Мне тогда было уже за 60. Я пила хвою сосны - она лечит многие заболевания и улучшает зрение. Собирала ее в конце сентября (но можно и зимой). Готовила отвар: 5 ст. ложек измельченных иголок сосны заливала 500 мл кипятка, выдерживала на водяной бане 20-30 мин, оставляла на ночь в теплом месте. Утром процеживала и пила по столовой ложке 3 раза в день после еды. Делала так две зимы. Раньше носила очки +3,5. Теперь вот уже много лет читаю без очков (мне сейчас 76 лет).

Свиридова М.И., г. Саратов

О ЛАБАЗНИКЕ ВЯЗОЛИСТНОМ

Лабазник вязолистный -
Лекарь знаменитый.
Лечит всех людей; лечитесь им смелей!
Лекаря нет верней, лучше и добрей.
Лечит многие недуги, любят его люди.
Люмбаго и гастрит, ларингит и бронхит
Легко он исцелит.
Лихорадку и простуду
Листьями его лечите,
Лекарство это оцените

Лечиться лучше так:
Ложку измельченного сырья
Залейте стаканом кипятка,
Пусть все это настоится два часа,
Затем все процедите
И по две столовых ложки
Три раза в день примите.
Гипертонию настоем этим полечите,
И результат вы скоро ощутите.
Сосудов тонус он улучшит,
Нервы хорошенько укрепит.
Будет у вас давление тогда,
Как у настоящего богатыря.
Болезни печени и кожи
Им с давних пор лечили,
Эффективным это средство находили.
Эпилепсию, подагру, нефрит,
Неврастению, геморрой, цистит
Он непременно исцелит.
Даже при злокачественных опухолях
Многим людям помогла
Эта уникальная трава.

Всем желающим с удовольствием окажу помощь в приобретении травы лабазника вязолистного наложенным платежом.

Петренко Владимир Викторович, 393785, Тамбовская обл., Мичуринский р-н, с. Терновое, ул. Поповка, 25

ЧУДО-ПЛАСТЫРЬ

Предлагаю читателям «Желаем здоровья» старинный рецепт лечебного «пластыря», который мне достался от мамы. Пластырь излечивает любые раны - порезы, укусы, панариций, маститы. Надо взять в равных частях - например, по столовой ложке, - следующие компоненты: топленое свиное сало (нутряное, несоленое), топленое сливочное масло, рыбий жир, настойку валерианы, пчелиный воск, стрептоцид белый (истолочь), хозяйственное мыло, вазелин борный, сахар, лампадное масло, питьевую соду, живицу сосны или ели, мед (добавлять после остывания смеси). Все перемешать, готовить на водяной бане 7-10 минут, хранить в холодильнике. Прикладывать к ранам до полного их заживления.

Кислицын В. Я., Смоленская обл.

ПРОКОЛ НЕ ПОНАДОБИЛСЯ

После сильного насморка у моей сестры Марины начался гайморит. В больнице предложили ей сделать проколы, а она отказалась. Пошла в нашу сельскую библиотеку и засела за газеты и журналы по здоровью. Понаходила рецептов разных и выбрала из них самый простой. Оказалось, что выбрала правильно. Вот что сестра делала. Быстро, чтобы не улетучились целебные вещества, натирала на мелкой терке корень хрена (примерно 30 г), добавляла сок одного лимона, все перемешивала, складывала в банку с крышкой и ставила в холодильник. Принимала смесь по утрам по 1 ч. ложке, долго и тщательно разжевывая. Через 1 час после принятия снадобья она выпивала стакан свежевыжатого капустного или морковно-свекольного сока, а еще спустя 2-3 часа завтракала, исключив на период лечения все мясное, жареное, соленое, острое и мучное. Лечиться так она продолжала до тех пор, пока из носа не начали выделяться слизь и гной. Примерно через неделю гайморовы пазухи и полость носа очистились, и нос задышал легко и свободно.

Щурова М.Л., Тамбовская обл., Инжавинский р-н

РЕЦЕПТ ОТ СТАРЕНИЯ

Одна наша сотрудница, Елена Александровна, несмотря на преклонный возраст, очень хорошо выглядит и почти ничем не болеет. Однажды я поинтересовалась, как ей удается так долго сохранять молодость. Елена Александровна рассказала мне, что принимает целебный сбор. Берет в равных частях листья малины, петрушки, смородины, плоды боярышника, траву пустырника, зерна овса. Хорошо измельчает, перемешивает. 2 ст. ложки смеси заливает на ночь литром холодной воды, утром доводит до кипения и варит 10 минут на медленном огне. Процеживает и пьет по 100 мл за полчаса до еды. Делает это трижды в день. Готовое средство хранит в прохладном месте, только подогревает перед употреблением. Хватает его на три дня.

Малина

Лечится так Елена Александровна месяц, потом делает перерыв на неделю или две и снова продолжает лечение. Решила и я попробовать этот рецепт на себе. После месяца приема настоя почувствовала легкость, прилив сил, энергии. Кожа разгладилась, приобрела здоровый цвет. Волосы стали пушистыми, блестящими. Попробуйте и вы обмануть возраст с помощью лечебных трав. Будьте уверены: у вас обязательно получится!

Манникова Н.С., Белгородская обл.

ПРИВЕТ ИЗ СИБИРИ!

Здравствуйте, уважаемая редакция! Мне 82 года. Я не могу ходить, прикована к инвалидному креслу. Вот читаю вашу газету, и она мне очень нравится. Хорошо, что Вы пишете не только о фактах излечения, но вкладываете в нее какую-то доброту и сердечность, особенно молитвами. Вот «ЗОЖ» тоже пишет о методах лечения травками, но у них слог другой - без лирики и Веры в Бога.

У нас в Сибири растет очень много лекарственных растений. Из-за отдаленности деревень люди с давних времен прибегают к услугам природы. 18 лет назад я перенесла онкологическую операцию. Пока была на ногах, выращивала много лекарственных трав на своем огородике, так как мне было необходимо поддержать себя в послеоперационный период. Кушала корни лопуха, много смородины, черемши и «картошечки» топинамбура, пила заваренные корни девясила, изредка съедала листочки чистотела, ела пророщенные зерна пшеницы. А теперь, после перелома ноги, невозможность ходить ограничила мои потребности. Невестка очень по-доброму ухаживает за мной, но далеко не все мои затеи удовлетворяет: работа, семья, огород, двое детей - хлопот полон рот.

Из сибирских трав очень много есть таких, которые помогают человеку выжить, но мне всего не дано знать, а ко многому так привыкаешь, что считаешь это обычным спутником жизни, как, например, мяту лимонную. Когда осенью ветер хлещет в окно, холодина, брызги дождя, на душе становится тоскливо - особенно, когда в доме один. В этом случае заварите в любой посуде маленькую кучку мяты и поставьте поближе к кровати. Очень скоро заснете до утра. Когда моетесь в бане, нужно заварить мяту и поставить ее на полку: будет очень приятный аромат. Хорошо и в каменку плеснуть, только следите, чтобы листочки не попали: они дают угар.

Перед выходом на пенсию я простудилась, был сильный кашель. Спас меня от кашля девясил. Заваривала в эмалированной кастрюле 2 ст. ложки корней девясила в 500 мл кипятка, кипятила на медленном огне 5-7 мин, процеживала и пила по полстакана 3 раза в день до еды в течение недели. Уже утром на вторые сутки начала откашливаться мокрота, а за неделю кашель прошел совсем.

Лет 10 назад у меня начали расти кости у больших пальцев на стопе. Одна моя соседка увидела, как я с трудом надеваю на ноги туфли, и посоветовала мне голодной (утром, натощак) слюной намазать эти выпирающие кости. Делала я это почти все лето. Помогло - кости выпирать перестали, и осенью и зимой я уже спокойно надевала любую обувь.

Я очень много читала в разных изданиях о том, что животные способны оказывать человеку помощь в снятии боли. У нас был рыжий кот от нашей же кошки трехцветного окраса. 4 года назад у меня была грыжа; сделали операцию, но на том же месте снова выскочила грыжа. Так вот: кот спал на печке, а кровать моя стоит торцом к печке. Как только у меня начинала «ворочаться» грыжа, он с печки прыгал на кровать и ложился на живот, где «свила свое гнездо» грыжа. Через некоторое время боль проходила. Видимо, теплом кот «укрощал» грыжу. А теперь бережет меня от боли его мать. Но она просто спать ложится ко мне и находит эту болячку на животе. Ведь теперь мне уже не до операции, сердце совсем состарилось.

Дома у меня всегда были куры, а в один из летних сезонов попался сильно разудалый белый петух, который кидался на всех чужих. Как-то раз я приехала из города в другой одежде. Он, видимо, не узнал меня и исклевал мне колено на левой ноге. Наш фельдшер все время делала перевязки с разными мазями и примочками, но рана не поддавалась никакому методу. Тогда я стала дома на ночь делать перевязки из листа каланхоэ, и рана сдалась. Все, слава Богу, зарубцевалось.

Ну, вот и все, что сейчас вспомнилось.

До свидания! Через письма - с низким поклоном и пожеланиями счастья.

Карманова Капитолина Захаровна,
662150, Красноярский край, Ачинский р-н,
с. Игинка, Набережная, 13

И КИРПИЧОМ ЛЕЧИТЬСЯ МОЖНО!

Поделюсь простейшим и доступным каждому рецептом избавления от воспаления седалищного нерва. Подсказала мне его подруга. Когда-то, искупавшись в холодной воде, она сильно простыла и «заработала» эту неприятную болезнь. Доктор дал, как говорится, «неформальный» совет: нагреть красный печной кирпич, обернуть одеялом и подложить под больное место. Как кирпич остынет, тут же втереть скипидар. Делать так 5-7 дней. Моя подруга, а затем и я на себе проверили эту рекомендацию. Результат отличный.

Широкова И.Р., Пензенская обл.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Приглашаем вас к сотрудничеству. Если вы знаете способы и средства лечения каких-либо заболеваний, обязательно напишите нам, чтобы мы могли опубликовать их на страницах нашей газеты. Советы, рецепты и просто добрые слова поддержки помогут и другим людям. Ваш опыт для кого-то может оказаться бесценным!

Адрес для писем: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, редакция газеты **«Желаем Здоровья»**.

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ АНГИН НАВСЕГДА!

Нет человека, который бы не болел ангиной. Болезнь эту редко кто считает тяжелой. Но иногда она приводит к ревматизму, вызывает заболевания сердца и почек. К тому же приносит заболевшему немало неприятностей.

Но есть народное средство, которое навсегда избавит вас, ваших детей и внуков от ангин. Этим средством я вылечил себя и своих близких. Взять 1 ст. ложку сухой измельченной травы зверобоя, залить 1 стаканом крутого кипятка, выдержать 15 мин на кипящей водяной бане, затем оставить для медленного охлаждения на 30-40 мин, процедить. Добавить 10%-ный спиртовой экстракт прополиса (из расчета: на 1/2 стакана настоя - 20-30 капель экстракта прополиса) и этим теплым раствором полоскать горло как можно чаще. Средство помогает не только при ангине, но и при тонзиллите, и при других заболеваниях горла. Если «захватить» болезнь в начальной стадии, можно справиться с ней буквально за пару дней. Лечитесь, не болейте!

Гулькин В.П., Тамбовская обл.

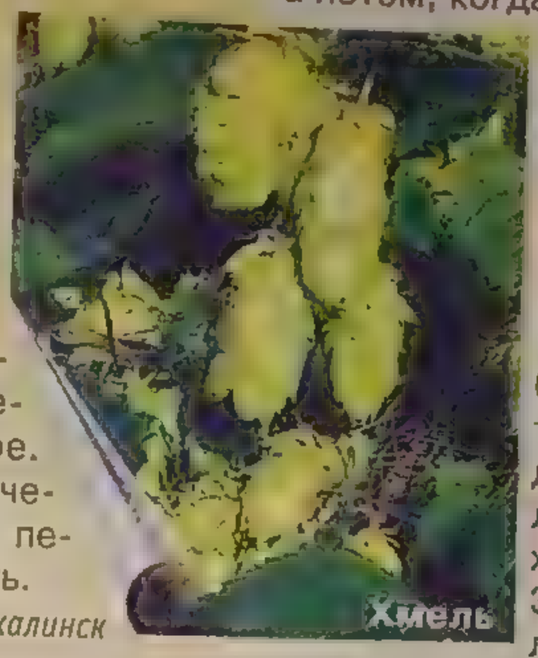
ВЫЛЕЧИЛ МОЖЖЕВЕЛЬНИК

Я живу в «можжевеловых» местах и хочу рассказать, как можно вылечить полиартрит с помощью можжевельника. Приготовить отвар из измельченных ягод: для этого 1 ст. ложку ягод залить стаканом воды и кипятить на медленном огне 10 мин. Настоять до охлаждения, процедить, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Можжевельник выводит избыток минеральных солей, нормализует процессы обмена, улучшает состав крови. Также надо делать ванны из ягод и хвои можжевельника. Взять 50 г ягод и хвои на 10 л кипятка. Настоять 2 часа, процедить и вылить в ванну. Время принятия ванны 20 мин. Делать так ежедневно. Лечиться нужно 2 недели, затем сделать перерыв и еще раз повторить курс. Я страдал полиартритом 3 года, пока не разыскал этот рецепт. Пролечившись 2 курса, почувствовал большое облегчение. Затем через полгода повторил лечение. Сейчас я здоров, чего и вам желаю.

Маков И.Е., Красноярский край

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ШУМА В УШАХ

Одна моя знакомая бабушка рассказала, как она избавилась от шума в ушах и ухудшения слуха. Нужно пить очень горячий отвар из хмеля. Для этого взять 1 ст. ложку шишек хмеля, залить 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне 5-7 мин, настаивать до охлаждения, процедить и пить по 1 чашке в день, желательно на ночь. А в ухо вливать по 7-8 капель миндального масла. Вливание масла чередовать: один день масло вливать в левое ухо, на следующий день - в правое. Процедуру повторять в течение месяца, затем месяц перерыв, и лечение повторить.



Хмель

Рындина В.К., г. Южно-Сахалинск

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ «ПРИЛИВОВ»

Милые женщины! Хотите ощущать себя здоровыми даже во время климакса? Тогда наберитесь мужества и делайте так же, как в свое время делала я. 100 г зерен пшеницы замочите на 24 часа в пиале. Вода должна только покрыть зерна. Накройте бумажной салфеткой. За сутки зерна прорастут. Утром пропустите их через мясорубку, залейте 1 стаканом горячего молока или воды, добавьте 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку сливочного масла, перемешайте. Накройте смесь салфеткой и дайте ей остыть. Это ваш завтрак на каждый день в течение целого месяца, а то и двух, если выдержите. До обеда ничего не ешьте и не пейте. Облегчение почувствуете через 1-2 недели.

Замачивать новую порцию зерен нужно каждый день.

Антипенко И. С., г. Вологда

МЕСЯЦ ТОЛЬКО ПОЛЕЧИЛАСЬ - ВОСПАЛЕНЬЕ ПРЕКРАТИЛОСЬ

Здравствуй, дорогая редакция «Желаем здоровья»! Никогда не писала ни в какие газеты, а вам вот решила написать.

Покупаю я вашу газету давно, а год назад подписалась. Читаю рецепты с интересом, иногда испытываю кое-какие из них на себе, родственниках и знакомых. Помогает. Спасибо большое добрым людям за их советы. Теперь о себе. Два года назад я вылечила воспаление бартолиниевой железы. Заболевание это из области «деликатных», поэтому многие женщины мучаются годами, потому что боятся идти к гинекологу, а потом, когда воспаление прорывается гноем, попадают на операционный стол. А я вылечилась настойкой календулы. Готовила ее таким образом. 0,5-литровую банку сухих цветков календулы заливала 0,5 л водки и убирала в темное место на 2 недели. Затем отцеживала и ставила настойку в холодильник. Утром за 30 мин до еды выпивала 1 ч. ложку настойки, растворив ее в стакане кипяченой воды. Воспаление прошло за месяц.

Если пить это лекарство более длительное время, то можно избавиться от кист яичника и даже от миомы. Но пить обязательно с перерывами: 5 дней пить - 2 дня перерыв. Желаю всем здоровья и долголетия.

С уважением - Романовская Ж. С, г. Волгоград

НАСТОЙКА ДЛЯ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

Раньше у меня было повышенное внутричерепное давление, больное сердце и сильный варикоз вен на ногах. Но после того как я пролечилась целебной настойкой (рецепт мне сестра присоветовала), стало гораздо легче. Давление нормализовалось, ноги поздоровели, а тахикардия и аритмия «посещать» перестали. Готовится настойка так. Залейте в пол-литровую бутылку готовые, купленные в аптеке, настойки: пиона - 100 мл, валерианы - 100 мл, пустырника - 100 мл, мяты - 25 мл, эвкалипта - 50 мл. Смешайте, добавьте 10 г неизмельченных столбиков гвоздики (пряность), закройте бутылку и настаивайте в темном месте при комнатной температуре не менее 2 недель.

Принимайте настойку 3-4 раза в день за 15-20 мин до еды по 20-25 капель до тех пор, пока она не закончится. При употреблении настойку можно капать на кусочек сахара, разводить или запивать водой. Повторять курс следует не раньше, чем через полгода.

Вишнякова И.Н., Кировская обл., Слободской р-н.

ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ТРОЙНИЧНОГО НЕРВА

Было у меня воспаление тройничного нерва. Разыскал я в умных книжках рецепт народного лечения этой болезни. Лечился ровно три дня, и боли прекратились. При случае воспользуйтесь этим рецептом - вам тоже поможет. Залейте 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры 4 ч. ложки измельченных корней алтея и настаивайте ночь. Утром наберите в рот теплый настой ромашки аптечной (1 ч. ложка на стакан кипятка) и держите его как можно дольше. Одновременно снаружи на больное место наложите марлевый компресс из настоя алтея, поверх марли - компрессную бумагу и шерстяную ткань. Компресс прикладывайте несколько раз в день, до исчезновения боли. Корень алтея можно заменить цветами или листьями растения: 2 ст. ложки сырья залить стаканом кипятка и настоять час. Здоровья всем!

Алтей

Темякин Е.Д., Курская обл., г. Льгов

ПРОСТОЕ ЛЕЧЕНИЕ ГНОЙНОГО ВОСПАЛЕНИЯ

Этот рецепт мне подсказала одна давняя знакомая, когда я ей пожаловалась, что у меня панариций на левом большом пальце. Вот теперь хочу, чтобы и другим помогло это средство.

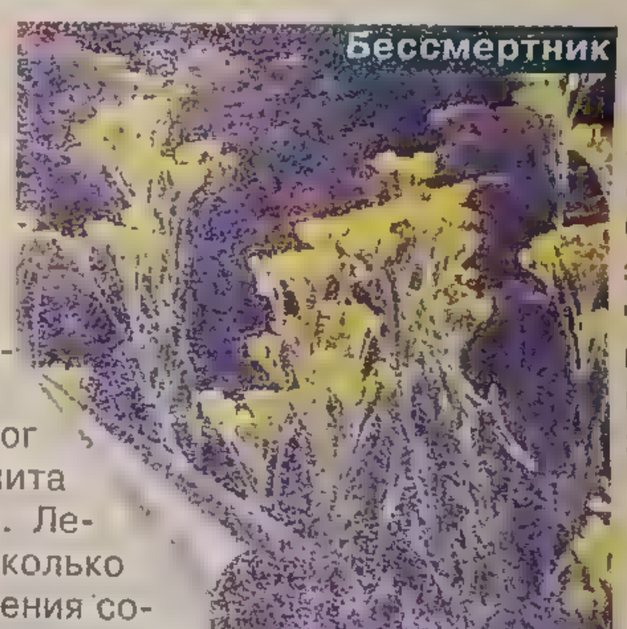
Если у вас загноился палец, то не спешите подставлять его под нож хирурга. Чтобы вылечить панариций (гнойное воспаление тканей пальца - **Ред.**), бывает достаточно простого способа: возьмите сырую очищенную картофелину, соскоблите ножом немного кашицы, приложите ее к ранке и закрепите бактерицидным пластырем. Заживление наступит очень быстро.

Егорова Н.М., Курская обл.

КАК Я ЛЕЧИЛ РАДИКУЛИТ

Несколько лет назад скрутил меня радикулит. Я даже обуться не мог - до того больно было. В таком состоянии поехал к матери. Она вылечила меня за 2 часа! А метод лечения простой. Брала мама 50 г нутряного свиного топленого жира, растапливала, добавляла в него 10 мл аммиака (нашатырного спирта). При этом жир свертывается в «кристаллы». Затем в этот состав она опускала кусок марли, сложенный в 2-3 слоя. На больное место клала эту марлю, а сверху - фольгу или компрессную бумагу. Потом утепляла компресс шерстяным платком, а на него еще и грелку умудрялась пристроить (лучше, конечно, если есть русская печь, на которой можно полежать и погреться).

Где-то минут через 15 я начинал чувствовать легкое пощипывание и тепло. Лежал с компрессом до тех пор, пока это приятное ощущение не перерастало в жжение. Это сигнал того, что компресс надо снимать, иначе будет ожог. Кстати, если компресс ненадолго убрать, на коже должно появляться ощущение холода. Это значит, что соотношение жира и нашатыря подобрано правильно.


Бессмертник

Этот рецепт уже помог избавиться от радикулита многим моим знакомым. Лечиться надо столько, сколько потребуется, - до облегчения состояния. Процедуру проводить 2-3 раза в день, по желанию, но на ночь - обязательно. Само собой, после прогреваний на улицу выходить нельзя.

Воронов Л.К., г. Смоленск

КЛЮКВА ДА ЛУК ИЗБАВЯТ ОТ МУК

Здравствуй, дорогая редакция газеты «Желаем здоровья»! Хочу рассказать, как в детстве нас мама от коклюша лечила. Сейчас детки все слабенькие, больные - авось кому мой рецепт пригодится.

Нас у мамы пятеро было. Бывало, коклюш кто подхватит, так она нас клюквой с луком пользовала. Стакан клюквы толкла, заливала 1 л кипятка и на край плиты ставила, чтобы не остывало, но и не кипело. Потом добавляла три головки измельченного лука. И еще полчаса настаивала. После этого начиналось лечение. Мама укладывала нас в постель, накрывала теплым одеялом и давать пить настой горячим, мелкими глотками, граммов по 100 за один прием. Лечились мы так дня 3-4, и коклюша как не бывало. Попробуйте и вы этот метод лечения: я уверена, что он поможет вашим детям и внукам.

Ишимцева О.П., Ставропольский край

СБОР ОТ ПЕЧЕНИ

Много лет назад у меня возникли проблемы с печенью. Лечилась я в больнице, но дело осложнялось тем, что я плохо переношу лекарства (аллергия), а потому надо было лечиться травами. Отыскала рецепт сбора. Хоть и входят в него 10 трав, но все они доступные, их легко найти, а можно и самим собрать. Именно поэтому я и стала лечиться этим составом. Для его приготовления нужны: зверобой, ромашка, мята, крапива, шиповник, кукурузные рыльца, подорожник, хвощ полевой, бессмертник, кора крушины. Готовится лекарство так: в кастрюлю налейте 10 стаканов воды, доведите до кипения и всыпьте по 1 ст. ложке каждого компонента, кипятите на медленном огне 10 мин. Охладите до 30 градусов, процедите через ткань и отожмите. Получается 2 л снадобья, которое надо хранить в банке в холодильнике. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 6 месяцев. Не следует забывать и о диете.

Лечение можно повторить только через 4 года.

Я пила этот состав уже не раз и убедилась в его эффективности. Печень начинает беспокоить только тогда, когда я, грешница, нарушаю режим питания - к примеру, побалуюсь кусочком сала или грибами.

Куренкова И.Г., Белгородский обл., п. Майский

Помощи прошу

Здравствуйте, уважаемая редакция! Пишу вам впервые. У меня вот такая проблема. Мне 30 лет. Уже 8 месяцев болею. Диагноз - розовый лишай. Прошла курс кварцовки. Вроде помогло. Но вскоре все началось сначала. Прошу помощи у людей, которые сталкивались с такой болезнью. Буду очень рада любой помощи.

Коптева Е.В., Белгородская обл. (адрес в редакции)

БЕЗ ВИНЫ ПОСТРАДАВШАЯ

Святая великомученица Варвара была дочерью знатного язычника Диоскора и жила с отцом в городе Илиополе Финикийском (нынешняя Сирия).

В раннем детстве она лишилась матери. Воспитанием единственной дочери занимался Диоскор. Варвара выросла способной и необыкновенно красивой девушкой. Чтобы предохранить дочь от дурного влияния, Диоскор построил для нее отдельную башню, где она жила в одиночестве. К ней имели доступ только языческие учителя и служанки.

Удаленная от всяких развлечений, девушка стала присматриваться к природе и задумываться о том, кто создал всю эту красоту. Пытливый ум говорил ей, что боги языческие, бездушные идолы, не могут ничего сотворить, так как они сами - творения человеческих рук. И святая Варвара дошла до мысли, что Творцом вселенной может быть только Существо Высочайшее. Она всем сердцем уверовала в Господа Иисуса Христа и сказала об этом отцу. Диоскор сначала уговаривал дочь отречья от православной веры. Но, несмотря на все уговоры и угрозы, Варвара твердо настаивала на своем. Тогда Диоскор озверел. Он донес на дочь жестокому правителю Мартиану. Девушку схватили и стали мучить. Обнаженную, ее безжалостно бичевали, а затем бросили в темницу. Там она, измученная и израненная, стала просить у Господа утешения и помощи. И явился Варваре Сам Господь Иисус Христос, исцелил ее от всех ран и укрепил в терпении ради Царствия Небесного. Видя такое чудо, одна христианка, по имени Иулиания, открыто исповедала свою веру и объявила желание пострадать за Христа. Обеих мучениц долго пытали, а затем обезглавили. Святую Варвару казнил сам Диоскор. Но безжалостный отец не остался безнаказанным: вскоре его испепелила молния.

Мощи великомученицы нашли вечное упокоение в Киеве, во Владимировском соборе.

Святой великомученице Варваре молятся о спасении от нечаянных бед и от внезапной смерти без покаяния. Особо почитается Варвара беременными женщинами; ей молятся о легких родах.

МОЛИТВА СВЯТОЙ МУЧЕНИЦЕ ВАРВАРЕ

«Святая славная и всехвальная великомученице Христова Варваро! Собраннии днесь людие, и пред иконой твоей усердно молящиися, страдания же твоя мученическая и в них Самаго Страстоположника Христа, давшаго тебе, не точию еже в Него веровати, но и еже по Нем страдати, похвалами ублажающе, молим тя, известная желания нашего ходатаице: моли с нами и о нас умоляемаго от своего благоутробия Бога, да милостивно услышит нас, просящих Его благостыню, и не отставит от нас вся ко спасению и житию нуждная прошения, и дарует христианскую кончину животу нашему безболезненну, непостыдну, мирну, Божественных Таин причастну, и всем на всяцем месте, во всяцей скорби и обстоянии, требующим Его человеколюбия и помощи, великую Свою подаст милость, да благодатию Божиею и твоим теплым предстательством, душею и телом всегда здравии пребывающе, славим дивнаго во святых Своих Бога Израилева, не удаляющаго помощи Своея от нас, всегда, ныне, и присно, и во веки веков. Аминь».

БОЛЬНОЙ ВОПРОС

АЛКОГОЛИЗМ ПОД КОНТРОЛЕМ... ДИЕТЫ

Американский врач Роджер Вильямс в своей книге «Питание и эти болезни» утверждает, что неправильное питание может подтолкнуть человека к злоупотреблению спиртными напитками. В то же время ни один приверженец здорового питания не стал алкоголиком.

В подтверждение этой теории доктор и его помощники провели интересный эксперимент с лабораторными крысами. Большую группу крыс они разделили на 3 равные части: первую кормили продуктами с высоким содержанием углеводов, второй, помимо углеводистой пищи, давали комплекс витаминов и минералов, а третьей повезло больше всех - их держали на полноценной сбалансированной диете. Пить же им давали на выбор чистую воду или 10%-ный спирт.

Предположения доктора Вильямса полностью оправдались! Крысы из первой группы, потреблявшие одни углеводы, предпочитали спирт, вторая группа пила и воду, и спирт, тогда как невольные приверженцы здорового питания пили только воду.

В организме человека при употреблении спиртного происходят те же изменения, что и у крыс. Углеводы в организме превращаются в сахар. В ответ на повышенное содержание сахара в крови увеличивается выброс инсулина, а затем сахар падает - развивается так называемое состояние функциональной гипогликемии. Это состояние характеризуется чувством общей слабости, усталости, сердцебиения, беспокойства. Эти неприятные симптомы быстро исчезают после приема пищи или принятия возбуждающих средств: алкоголя, кофеина, никотина и т. п.

Таким образом, доктор Вильямс сделал важный вывод: нарушение обмена веществ не только является следствием алкогольной зависимости, но вполне может быть ее причиной (хотя и не единственной). А это значит, что, нормализовав этот жизненно важный процесс, можно дать человеку силы на борьбу с алкоголизмом и снизить тягу к спиртному.

Питание при лечении алкоголизма должно включать минимум очищенных углеводов: рафинированных сахаров, сдобы, белого хлеба - и побольше клетчатки. Но главное, что должно присутствовать в рационе больного - это комплекс витаминов и минеральных веществ. Особенную роль в профилактике и лечении алкогольной зависимости специалисты отводят витамину РР (он же - ниацин, или никотиновая кислота). Этот витамин можно найти в меде, орехах, неочищенных крупах, свежеотжатых фруктовых соках, цитрусовых, клюкве, бруснике, облепихе, квашеной капусте, морской капусте, зелени, луке, чесноке. Если не удается питаться свежими овощами и фруктами, обязательно нужно принимать поливитамины.

Пейте витамины, смотрите на жизнь трезво и будьте здоровы!

И на эту болезнь управа есть

ОПАСНОЕ СЛЕДСТВИЕ ОБЫЧНОЙ АНГИНЫ

Как ни печально, эта болезнь, от которой, кстати, страдал знаменитый солдат Швейк, встречается чаще не у глубоких стариков, а у молодых и очень молодых людей.

Жизненный пример: у обычного закомплексованного школьника или развеселого студента вдруг начинаются загадочные проблемы со здоровьем. И сердце стучит как-то не так, и суставы работают не совсем правильно... И тот, и другой решат, что переутомились или заболели нетипичной формой ОРЗ и вряд ли побегут на консультацию к ревматологу. А жаль. Слишком велика вероятность, что у них начался ревматизм...

ОН ПОДКРАДЕТСЯ НЕЗАМЕТНО

Ревматизм - заболевание, которое всегда развивается незаметно, постепенно. В первую очередь, оно повреждает сердце, кровеносные сосуды и суставы. Потом добирается и до остальных органов: печени, почек и легких. Такая многогранность проявлений связана с тем, что ревматизм не просто разрушает какой-нибудь один орган. Болезнь поражает целую группу клеток со специфическими свойствами (соединительную ткань), которые встречаются в организме повсюду.

Спровоцировать ревматизм могут: переохлаждение, переутомление, недостаток белков и витаминов, наследственная предрасположенность. Вызывают же болезнь особые бактерии - стрептококки группы А - те самые, что служат причиной ангины, фарингита, скарлатины. Другими словами, ревматизм, в случае неполадок в иммунной системе, является «осложнением» этих заболеваний.

Когда стрептококк начинает свою разрушительную деятельность, иммунная система вырабатывает защитные вещества, которые уничтожают болезнетворные бактерии, продукты их жизнедеятельности, а заодно и поврежденные клетки собственного организма. У людей, предрасположенных к ревматизму, иммунная система выходит из-под контроля. «Разогнавшись» во время болезни, она продолжает нарабатывать вещества, способные уничтожать не только стрептококки, но и клетки соединительной ткани. В результате в органах, где этих клеток много, появляются очаги воспаления.

КАК РАСПОЗНАТЬ?

Обычно первые признаки ревматизма появляются через две-три недели после начала ангины или фарингита. При этом больной чувствует сильную слабость и боль в суставах; иногда резко поднимается температура. Болезнь может развиваться очень скрытно: температура около 37°С, слабость умеренная, сердце и суставы работают, как ни в чем не бывало. И человек начинает догадываться о надвигающемся ревматизме только после того, как у него появляются серьезные проблемы с суставами - артриты. Чаще всего болезнь поражает крупные и средние суставы: появляется боль в коленях, локтях, запястьях и стопах. Болевые ощущения могут неожиданно появляться и так же неожиданно пропадать без всякого лечения. Но не стоит заблуждаться - ревматический артрит никуда не исчез.

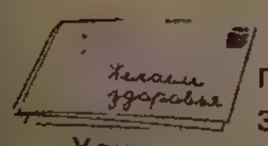
Еще один важный признак ревматизма - сердечные проблемы: слишком быстрый или слишком медленный пульс, боли в сердце. Присутствуют выраженная одышка, слабость, потливость, головная боль. Ревматизм может поражать и нервную систему. При этом возникает непроизвольное подергивание мышц лица, ног или рук (наподобие нервного тика).

Если болезнь не лечить, ревматизм способен быстро превратить человека в развалину. Основные несчастья: полиартрит, который может привести к полной обездвиженности, и кардит, грозящий пороком сердца. У детей чаще встречается острое течение ревматизма: болезнь разворачивается приблизительно за два месяца. У впервые заболевших взрослых на это уходит 3-4 месяца.

ПРИНИМАЕМ МЕРЫ

Поставить диагноз «ревматизм» может только врач-ревматолог. При обострениях ревматизма лечение должно проводиться обязательно в условиях больницы. Очень важно соблюдать постельный режим и выполнять все назначения врача. Больному пропишут лекарства, которые уберут признаки воспаления. Поврежденными суставами займутся врачи-травматологи и мануальные терапевты. В особо тяжелых случаях лекарственные препараты вводят прямо в сустав. Кроме того, пациенту назначат физиотерапию. В случае, когда дело принимает совсем уж серьезный оборот, проводят очищение крови от агрессивных веществ.

ПОМОГЛО МНЕ – ПОМОЖЕТ И ВАМ



Давно болею ревматизмом. Обострения бывают раз в 2-3 года. Раньше постоянно принимала лекарства, назначенные врачом. Но болезнь раз за разом возвращалась. Не травить же себя постоянно химией?!

Хочу поделиться рецептом, которым я пользуюсь сама для профилактики обострения ревматического артрита. 1 ст. ложку измельченной коры черемухи заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите и принимайте по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения - 2 недели. Первый раз это лекарство я пью в середине сентября; второй курс провожу в начале апреля. Уже шестой год, как я забыла, что такое ревматизм.

Пенкина С.Я., г. Воронеж

ТРАВЫ ВАМ В ПОМОЩЬ!

Сабельник. Сухие стебли сабельника нарезать на кусочки длиной 1-2 см. Насыпать в бутыль на 1/3-1/2 и залить водкой или спиртом. Настоять 21 день в темном месте. Принимать с водой в количествах от 1 чайной до

1 столовой ложки 3 раза в день до еды. В особо тяжелых случаях пить по 1 небольшой рюмке 3 раза в день. Для того чтобы от лечения был ощутимый результат, надо выпить 2 пол-литровые бутылки этой настойки. Лечиться желательно в холодное время года. Этой же настойкой растирают больные суставы и делают с ней компрессы.

Вереск. 2 ст. ложки сухой измельченной травы на 1 л воды. Кипятить 10-15 минут, настоять, укутав на ночь. На следующее утро процедить и пить как чай или воду в любое время суток. Курс лечения - 3 месяца, затем сделать перерыв 2-3 недели и снова повторить курс.

Лопух (лист). Снимает боли. Свежий лист лопуха смочить в холодной воде, приложить к больному месту обратной пушистой стороной и перевязать. Когда боль утихнет, снять. Можно нарвать летом листьев лопуха с длинными черенками, насушить их в тени. Зимой достаточно лист размочить в теплой воде и прикладывать на больное место. Действие такое же.

...И КОНЕЧНО, ДИЕТА

Правильное питание является важной частью комплексного лечения ревматизма. При ревматизме главное требование к питанию - преобладание белковой пищи и витаминов. Ешьте каши, куриные яйца, рыбу, грецкие орехи, свежие овощи и фрукты. Откажитесь от сладостей и белого хлеба, жирных сортов мяса, пряностей, рассолов, соусов, алкоголя. Также ограничьте употребление чая, особенно черного байхового, а кофе исключите совсем.

Как средство профилактики ревматизма и его обострений народная медицина советует выпивать перед каждой едой 1 ст. ложку картофельного сока. Это способствует очищению организма. Полезно также укреплять иммунитет и больше двигаться.

ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ

КОФЕЙКУ С ЖЕНЬШЕНЕМ?

О целебных свойствах «волшебного корня» - женьшеня - сегодня знают даже дети. Многочисленные препараты на его основе сейчас доступны каждому. Но будьте внимательны! Женьшень абсолютно несовместим с кофе и препаратами, содержащими кофеин: их сочетание, вместо ожидаемой бодрости, вызывает повышенную возбудимость и раздражительность. Самый элементарный способ избежать таких нежелательных взаимодействий - принимать травы и лекарства в разное время суток.

ЕСТЬ ЛИ ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРЧЕСКОГО СЛАБОУМИЯ?

«60 лет - не возраст» - говорим мы, точно зная, что и после этого юбилея нас ждет много радостных дней. Однако именно в это время многих подстерегает страшная опасность - болезнь Альцгеймера, которую в народе зовут старческим слабоумием.

Болезнь Альцгеймера поражает совсем еще нестарых и полных сил людей, чаще - женщин, чья масса тела превышает норму. Причем после 65 каждые последующие пять лет вероятность заболевания увеличивается вдвое. Печальная статистика сообщает, что в России старческим слабоумием страдает примерно каждый пятый из тех, кому удалось перешагнуть 80-летний рубеж.

ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА НАПАСТЬ?

Болезнь Альцгеймера относится к группе нервно-психических заболеваний и проявляется в постепенном разрушении личности. Что же происходит с человеком? У него исподволь нарушается так называемая кратковременная память: сначала он забывает, куда положил ключ от квартиры, потом не может найти дорогу к дому, а потом перестает узнавать себя в зеркале. Забываются имена близких, их лица, названия предметов и слов. По мере того, как заболевание набирает силу, человек теряет способность к логическому мышлению, умению решать задачи, адекватно реагировать на происходящее.

На более поздних этапах болезни присоединяются расстройства настроения. Наблюдаются раздражительность, гневливость; периоды бурной радости сменяются апатией и безразличием. Иногда появляются бред и галлюцинации, причем они отражают реальные бытовые ситуации - давние ссоры с соседями, конфликты в магазине или аптеке, политические события в новостях по телевизору или в газетах.

ПРИЧИНЫ НЕ ЯСНЫ

Все эти страшные симптомы возникают из-за того, что в некоторых отделах мозга одна за другой гибнут нервные клетки, нарушается выработка особых веществ, которые регулируют деятельность всей нервной системы. Специалистам еще не до конца понятно, почему начинают гибнуть эти самые клетки. Ученые знают, что болезнь Альцгеймера может передаваться по наследству, они даже выделили соответствующие гены. Кроме того, недуг этот встречается чаще у лиц, перенесших травму головного мозга; а вот люди, занятые умственным трудом, реже становятся жертвой коварной болезни. Неблагоприятно влияет на мозг и алюминий, который, попадая в организм (например, из кипяченного в алюминиевой кастрюльке молока), откладывается в нервных клетках.

СПАСЕНИЕ УТОПАЮЩИХ – ДЕЛО РУК САМИХ УТОПАЮЩИХ

Болезнь Альцгеймера - из тех заболеваний, которое легче предупредить, чем лечить, - хотя бы потому, что лечить его еще не научились. В настоящее время лекарства, которые действительно способны помочь, только разрабатываются, поэтому главное внимание уделяется профилактике. Вот рекомендации, которые необходимо соблюдать, чтобы лично не столкнуться со старческим слабоумием.

- Регулярные физические упражнения на 40% сокращают риск появления болезни Альцгеймера. Поэтому, если вам за 60, возьмите за правило ежедневно совершать 15-минутную пробежку, выполнять несложную разминку или хотя бы уделять не менее 30 минут пешей прогулке на свежем воздухе.
- По возможности, следите за своим весом, особенно если вы - женщина.
- Пейте побольше чая - как черного, так и зеленого. Доказано, что содержащиеся в чае танины препятствуют старению клеток головного мозга.
- Уберите со своей кухни всю алюминиевую посуду!
- Тренируйте мозг и память! Побольше читайте, разгадывайте кроссворды, ребусы, помогайте внукам решать школьные задачки, учите стихи и песни. Это лучшая профилактика болезни.

ХОРОШАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Медицинская статистика показывает, что на несколько лет позже заболевают женщины, принимающие оральные контрацептивы. Дело в том, что эти препараты поставляют в организм женские половые гормоны, уровень которых с годами снижается. Таким образом, они задерживают естественное старение организма, в том числе и мозга.

Не затихает боль утраты...

В течение жизни человек постоянно что-то приобретает, а что-то теряет - таковы законы Мироздания. Но есть такие потери, которые очень тяжело пережить и с которыми непросто смириться. Самая страшная из них - смерть близких.

Смерть всегда приходит неожиданно. Неважно, болел ли покойный перед смертью или погиб внезапно, в результате несчастного случая, - все равно нам кажется, что ЭТО могло бы и подождать. Нам не сразу удается поверить в случившееся, не сразу удается осознать, что эта потеря - не временная. Это НАВСЕГДА. Смысл слов «навсегда», «никогда» очень размыт и воспринимается сознанием не вдруг, а постепенно. Наш мозг должен проделать громадную работу, чтобы осмыслить масштабы случившегося. А случилось событие, которое в корне изменило всю нашу жизнь. Смерть родного человека - родителей, супруга (супруги), ребенка - разрушает основы того привычного мира, который окружал нас изо дня в день, и нам необходимо сначала осознать, а затем - примириться с мыслью о том, что произошедшее необратимо и умершего не вернуть. Сделать это очень трудно, но, поверьте, необходимо. Каждый из нас переживает горе по-разному, и это нормально. Знайте, что никто не вправе осуждать вас за то, что вы внешне спокойны или, наоборот, громко рыдаете, - и та, и другая реакция абсолютно естественны. Вы можете выражать свое горе так, как считаете нужным, - это ваше право. Можно плакать и кричать; можно отстраниться от окружающих и побыть в одиночестве; можно с головой уйти в домашние дела или махнуть на все рукой - помните: это ВАШЕ горе, и только ВАМ решать, каким способом его выразить.

Так же индивидуально и время, в течение которого разные люди переживают чувство горя. Некоторым для того, чтобы смириться с потерей и взглянуть на мир по-новому, требуется несколько месяцев, другим - несколько лет. Однако необходимо всегда помнить, что ваша жизнь не закончилась вместе со смертью любимого человека - хотя поначалу вы будете считать именно так.

Вместе с осознанием себя в новом качестве - «Я плюс моя потеря» - придет и успокоение. Постепенно откроются новые перспективы. Вы научитесь по-новому планировать свое будущее, снова увидите яркие краски бытия, сможете радоваться жизни. Но на это требуется время. Такие изменения в мироощущении не могут произойти за одну ночь.

Главная трудность состоит в том, что вы не можете избавиться от воспоминаний. Вы не забываете об утрате - и не нужно пытаться забыть. Это неправильно.

Необходимо постараться вернуться к жизни, не предавая память забвению. Это столь же трудно, как и любая работа. Но вы пройдете через это испытание, потому что теперь вы знаете главное: продолжать жить - не значит предавать умершего. Это значит отпустить его с миром. Его и ту частичку своей души, которую он, уходя, забрал с собой...

ГОТОВИМСЯ К УЗИ

Сегодня ультразвуковое исследование (УЗИ) внутренних органов - один из самых популярных и информативных методов диагностики. По его результатам судят о давности и тяжести заболевания, прогнозируют его развитие и контролируют результаты лечения.

Помните! Точность полученных результатов во многом зависит от того, как Вы подготовитесь к проведению этой диагностической процедуры.

УЗИ органов брюшной полости. За 2-3 дня до обследования исключите из рациона продукты, усиливающие газообразование в кишечнике (сырые овощи, богатые растительной клетчаткой, цельное молоко, черный хлеб, бобовые, газированные напитки, а также высококалорийные кондитерские изделия - пирожные, торты). Если у вас проблемы с ЖКТ (запоры), целесообразно в течение этого промежутка времени принимать ферментные препараты и энтеросорбенты (например, фестал, мезим-форте, активированный уголь или эспумизан по 1 таблетке 3 раза в день), которые помогут уменьшить проявления метеоризма. УЗИ органов брюшной полости необходимо проводить натощак; если исследование невозможно провести утром, допускается легкий завтрак. Если вы принимаете лекарственные средства, предупредите об этом врача УЗИ. Нельзя проводить исследование после гастро- и колоноскопии, а также рентгенологических исследований органов ЖКТ.

УЗИ желчного пузыря. При подготовке к УЗИ желчного пузыря назначается молочно-растительная диета на 3 дня. Накануне исследования - легкий ужин не позднее 7 часов вечера. Утром в день накануне исследования необходимо принять слабительное (30 мл касторового масла, 1 таблетку бисакодила и т. п.). Утром в день исследования нельзя есть, пить жидкость и курить.

УЗИ органов малого таза (мочевой пузырь, матка, придатки у женщин). Исследование проводится при полном мочевом пузыре, поэтому необходимо не мочиться до исследования в течение 3-4 часов и выпить 1 л негазированной жидкости за 1 час до процедуры. Для **трансвагинального УЗИ (ТВС)** специальная подготовка не требуется. В случае, если у пациентки проблемы с ЖКТ - необходимо провести очистительную клизму накануне вечером.

УЗИ мочевого пузыря и простаты у мужчин. Исследование проводится при полном мочевом пузыре, поэтому необходимо не мочиться до исследования в течение 3-4 часов и выпить 1 л негазированной жидкости за 1 час до процедуры.

УЗИ молочных желез. Исследование молочных желез желательно проводить в первые 7-10 дней менструального цикла (1 фаза цикла).

УЗИ щитовидной железы и почек не требуют специальной подготовки.

При посещении кабинета ультразвуковой диагностики для снятия остатков геля с кожных покровов после обследования необходимо иметь при себе полотенце или чистую салфетку. При проведении ультразвукового исследования с использованием внутриполостных датчиков: интравагинальных, ректальных - рекомендуется принести два-три презерватива (для датчика).

МЫ ОТ ХОНДРОЗА НЕ ХАНДРИМ...

Остеохондроз шейно-грудного отдела - проблема весьма распространенная. А избавиться от ненавистных болей довольно просто: всего-то нужно время от времени выполнять несколько элементарных упражнений.

Упражнение 1.

Исходное положение: стоя или сидя.

Методика. Лоб «укладываем» на ладонь правой руки. Ладонью давим на лоб, а лбом - на ладонь примерно в течение 10 секунд. Затем - отдых столько же. Повторить так 10 раз. Лбом можно упираться не только в ладонь, но и в любую жесткую поверхность.

Назначение: укрепить ослабевшие мышцы шеи.

Упражнение 2.

Исходное положение: сидя или стоя.

Методика. Приложить ладонь к щеке (опора на скуловую кость). Ладонью давим на голову, головой давим на ладонь в течение 10 секунд. Повторить 8-10 раз с каждой стороны.

Назначение: укрепить боковые мышцы шеи.

Упражнение 3.

Исходное положение: в положении стоя, голова и руки опущены.

Методика. Упираемся межлопаточным пространством по всей длине позвоночника в торец двери. Медленно разгибаем голову и одновременно отводим плечи назад, до момента, пока макушка не коснется торца двери, а плечи не будут максимально отведены. Это на вдохе. На выдохе возвращаемся в исходное положение с опущенной головой. Выполняем упражнение 5-10 раз. Отдых между упражнениями 10-15 секунд. Отсутствие торца двери не повод для невыполнения упражнения. Можно и без торца. Тоже поможет, не сомневайтесь.

Назначение: укрепить мышцы спины, улучшить кровообращение и подвижность в суставах грудного отдела позвоночника, плечевых суставах.

Упражнение 4.

Исходное положение: в положении сидя, руки опущены, скрещены в замок.

Методика. Вдох: наклоняем голову и туловище в сторону; выдох - возвращаемся в исходное («среднее») положение. Повторяем в другую сторону.

Назначение: укрепить боковые мышцы шеи, спины, улучшить кровообращение и подвижность ребер и суставов.

Как вы заметили, эти упражнения можно выполнять в любой обстановке. Они не требуют специальных приспособлений и условий. При современном темпе жизни это очень важно.

P.S. Редакция газеты «Желаем здоровья» выражает глубочайшую признательность Нонне Владимировне ЩЕРБАЧЕНКО за предоставленные материалы и бескорыстную помощь в подготовке наших публикаций.

www.ksin.ru

Чудо-печь

Усовершенствованная модель!
Обладает повышенной мощностью!

Обогреет дом и дачу, приготовит пищу, поможет защитить от неожиданных холодов склады, птичники, теплицы.

Легкая, компактная, экономичная, без копоти и вредных для здоровья выбросов, потребляет очень мало горючего и, главное - совершенно проста и безопасна в эксплуатации.

Не требует трубы дымохода и вытяжки!

Используется МЧС России!

Работает без дозаправки 16 часов.
Топливо: дизельное.
Расход - около 2 л в сутки.
Масса 6 кг, **габариты** 37х42х32 см.
Производится в России по японской технологии.

Гарантия - 3 года!

Цена - **1790 руб.** с оплатой при получении.
Цена при заказе **от 2 шт. - 1740 руб.** за шт.

8(8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24
610014, г. Киров, а/я 665, отдел 18

Товар сертифицирован. На правах рекламы

ЛАРЕЦ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ

ВЗГЛЯНИТЕ В ЗЕРКАЛО С УЛЫБКОЙ!

Чтобы весь день прошел хорошо, утро должно приносить только положительные эмоции. Если же из зеркала на вас смотрит женщина с мешками и темными кругами под глазами, о хорошем настроении говорить не приходится... Стоп! Берем ситуацию в свои руки...

Мешки под глазами - дело поправимое, но надо отбросить беспечность и задуматься над тем, отчего же они возникают? Причинами появления припухлостей под глазами могут быть нарушения в работе почек и печени, эндокринные заболевания или проблемы с сердцем. Не позволяя дурным мыслям овладеть нашим разумом, все же запланируем в ближайшее время поход к специалистам.

ПОЗАБОТИМСЯ О СЕБЕ

Забота о собственном здоровье - это первоочередная задача; на втором месте - забота о внешности.

- Ограничьте потребление жидкости за 2-3 часа до сна. На ужин лучше есть неострые блюда из овощей и фруктов.
- Обзаведитесь плоской подушкой или подушкой с валиком под шею. Старайтесь засыпать в положении лежа на спине, а не на боку или животе.
- Перед сном на 20 минут накладывайте на область нижнего века примочки из вымытого и надрезанного листа белокочанной капусты или подорожника.

НЕОТЛОЖКА

Если по каким-то причинам ненавистные круги вкупе с мешками все-таки появились и надо срочно от них избавляться, используйте несколько простых приемов.

- В течение 3-5 минут выполняйте энергичные движения из утренней зарядки. Это активизирует кровообращение.
- Устройте векам контрастный душ: промывайте глаза попеременно то теплой, то холодной водой.
- Опустите лицо в тазик с холодной (не ледяной!) водой, откройте глаза и несколько раз поморгайте ими под водой.
- Если в запасе есть 15-20 минут, смочите кожу под глазами водой, прилягте на ровную поверхность и приложите к векам по свежесрезанному ломтику картофеля или огурца. Через четверть часа умойтесь и нанесите на кожу век легкий крем.
- Замаскируйте припухлости и темные круги тональным кремом. Не припудривайте круги под глазами - от этого они станут еще заметнее. В макияже делайте акцент на губы, а не на глаза.

АХ, ЭТИ СТРАШНЫЕ ДОБАВКИ...

Последние несколько лет нас то и дело пугают пищевыми добавками с буквенным кодом Е - они, мол, и рак вызывают, и понос, и золотуху... По печатным изданиям «кочует» одна и та же таблица, в которой часть добавок «опасна», вторая - «очень опасна», а третья - «подозрительна». Неужели нас на каждом шагу пытается отравить наша же пищевая промышленность? Как всегда, приходится самим докапываться до истины...

Некоторые впадают в панику, только завидев букву Е на упаковке. На самом деле эта буква - вовсе не показатель ядовитости. Это всего лишь международное обозначение искусственно полученного или натурального вещества, добавляемого в пищевой продукт с определенной целью. Например:

- **Е 100** и далее - красители;
- **Е 200** и далее - консерванты (способствуют долгому хранению продукта);
- **Е 300** и далее - антиоксиданты (препятствуют окислению продукта кислородом воздуха);
- **Е 400** и далее - стабилизаторы и эмульгаторы консистенции (не позволяют продуктам расслаиваться);
- **Е 500** и далее - регуляторы кислотности, разрыхлители;
- **Е 600** и далее - усилители вкуса и аромата;
- **Е 700-Е 800** - запасные индексы;
- **Е 900** и далее - глазирующие вещества, улучшители хлеба.

«ЧЕРНЫЙ» СПИСОК

В настоящий момент законодательством Российской Федерации официально запрещены к использованию в пищевой промышленности добавки Е 121, Е 123, Е 216, Е 217, Е 240, Е 924а и Е 924в.

НЕ ТАК СТРАШЕН ЧЕРТ...

Рассмотрим такую ситуацию: хозяйка использует уксус для приготовления теста. Если выпить стакан уксуса - последствия будут плачевны, но если добавить чайную ложку в тесто - то ничего страшного не произойдет. Между прочим, уксусная кислота тоже есть в «черном списке», ее «имя» - Е 260. Буквенный код Е получили многие безобидные вещества: витамины, некоторые органические кислоты, аминокислоты, их соли и др. Аскорбиновая кислота (Е 300), витамин Е (Е 307), витамин РР (Е 375), глутаминовая кислота (Е 620) - это только некоторые из них.

Но будем смотреть правде в глаза. В этом огромном перечне пищевых добавок находятся и откровенно вредные для организма человека вещества, которые в больших количествах вполне способны вызывать серьезные заболевания, и рак в том числе. Это бензойная кислота и ее производные (Е 210 - Е 219), нитриты и нитраты (Е 249 - Е 252), пропионовая кислота и ее соли (Е 280 - Е 283), заменители сахара (Е 952 и Е 954). Разумеется, рак не возникнет, если съесть килограмм колбасы или выпить литр сладкой газировки, но злоупотреблять такими продуктами все же не стоит.

УЧИМСЯ СПАТЬ ПРАВИЛЬНО

О пользе здорового сна говорят много и часто. Недавно было доказано, что здоровый сон помогает защитить организм даже от онкологических заболеваний. Но какой сон считается здоровым и как сделать его таким?

Здоровый сон должен быть таким, чтобы организм успел отдохнуть и восстановиться за ночь. Он должен быть непрерывным в течение всей ночи. Отсутствие сновидений - это тоже показатель здорового сна. Конечно, всем людям снятся сны, и это нормально. Однако, проснувшись, вы не должны их помнить. Если после пробуждения вы в подробностях помните свой сон, значит, ваше сознание по каким-то причинам работало в то время, когда должно было отдыхать.

Как же сделать свой сон таким, чтобы он приносил полноценный отдых и бодрость после пробуждения?

- Старайтесь всегда ложиться и просыпаться в одно и то же время. Вскоре организм привыкнет и будет работать как часы - вам даже не придется заводить будильник.
- Воздух в спальне должен быть свежим, поэтому за 15-20 минут до сна желательно проветрить помещение.
- Общеизвестная рекомендация - есть не позднее, чем за 2 часа до сна, - не пустые слова. Засыпать на полный желудок так же сложно, как и на голодный, к тому же не очень полезно. За 2 часа пища переварится достаточно, чтобы не давить на желудок, а чувство голода еще не успеет наступить.
- Немаловажно и то, в какой одежде вы спите. Это должна быть пижама или ночная рубашка свободного покроя из натуральной ткани, без пуговиц, складок, рюшей и других мешающих частей.
- Если вы плохо засыпаете, выработайте определенную последовательность отхождения ко сну: например, проветриваете комнату, принимаете душ, мажете лицо и руки кремом... И так каждый вечер.

- Вы долго не можете уснуть, когда вам предстоят важные дела, или прошедший день вас чем-то взбудоражил? Вспомните русскую пословицу: «Утро вечера мудренее». Не пытайтесь найти решение проблемы сегодня. Во время сна все мысли упорядочиваются, поэтому, скорее всего, сразу после пробуждения вы уже будете знать ответы на интересующие вас вопросы.

Улыбнись... ☺

Полная женщина спрашивает у врача:

- Неужели это так вредно - есть один раз в день?

- Конечно, если это длится с утра до вечера.

«Желаем Здоровья» №4(57). Учредитель ООО «Издательство «Весна». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131. Отдел распространения и рекламы: тел. (4722) 33-18-33, 31-72-13 Редактор Осипов В. В. Адрес для корреспонденции: 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС77-21042. Отпечатана в типографии ООО «Текст» г. С.-Петербург, н.р. Фонтанки, д. 46, корпус 2. Тираж 127 900 экз. Заказ №150. Сдано в печать 16.02.2006 г. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Присланные материалы используются по усмотрению редакции, не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности [illegible] с лечащим врачом.

Желаем
ЗДОРОВЬЯ
№ 5 (82) 2007
Выходит 2 раза в месяц
СОВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ОЗДОРОВЛЕНИЮ

КАК ВЫЛЕЧИТЬ АРТРОЗ БЕЗ ОПЕРАЦИИ?
СТР.3

ЧУДО НА ЗЕМЛЕ
СТР.12

ЛАДАН - ФИМИАМ БОГОВ
СТР.6

Не пропустите досрочную подписку!!!

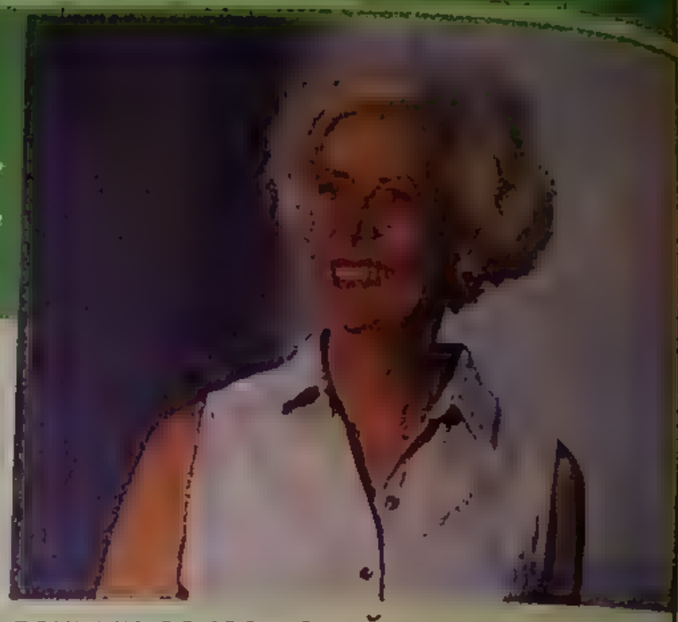
О ВЕЛИКОМ НИШИ И ЕГО СЕКРЕТАХ ЗДОРОВЬЯ
СТР.2

ISSN 1815-7149

Уважаемые читатели! В марте 2007г. Вы можете оформить досрочную подписку на газету «Желаем Здоровья» на 2-е полугодие 2007г. в любом почтовом отделении. У вас есть возможность подписаться по цене прошлого полугодия и сэкономить. Цена на подписку составит всего от 57 руб. 66 коп. (в центральном регионе) до 72 руб. (в дальневосточном регионе) за 12 номеров. Подписные индексы: для жителей Белгородской области 50811, по всей территории России 11498.

Система здоровья Ниши

Уважаемые читатели, мы продолжаем вас знакомить с системами оздоровления разных авторов, сегодня – рассказ про систему известного японского ученого Кацудзо Ниши.



Кацудзо Ниши был болен туберкулезом кишечника, врачи предсказали ему раннюю смерть в 20 лет. Однако, он прожил вопреки прогнозу врачей 75 лет, разработал свою уникальную систему оздоровления и на своем примере доказал ее эффективность. Отказавшись от лекарственной терапии, он сделал вывод: «При помощи лекарств мы лишь подавляем симптомы болезни, тем самым глубже загоняем саму болезнь. Не устраняя причин, породивших болезнь, мы заставляем ее затаиться – она будет ждать новой возможности выйти наружу». Ниши изучил множество книг о здоровье, взял на вооружение древне-египетскую, китайскую, тибетскую, филиппинскую, русскую медицину, йогу и другие. В итоге, была создана система лечения простыми оздоровительными методами, которые вполне доступны детям, тяжелобольным и старикам. Она приносит превосходные результаты при лечении недугов позвоночника, инфаркте, атеросклерозе, инсульте, варикозном расширении вен и многих других заболеваний, в том числе раковых.

Каковы же основы системы Ниши? Ниши считал, что болезни появляются вследствие 4 причин: изменения скелета, изменения внутренних органов, изменения общих вод организма (кровь, лимфа) и падения душевных сил. Лечить надо не отдельный недуг, а весь организм в целом.

Огромное значение автор придает состоянию системы кровообращения и, особенно, капилляров. Чем лучше работают капилляры, тем лучше справляется со своими функциями сердце. «Кровь есть жизнь», - так сказано в Ветхом завете. Только чистая, здоровая кровь, беспрепятственно циркулирующая в теле, может поддерживать здоровье клеток. Ниши разработал простые методы улучшения состояния кровеносных сосудов с помощью вибрационных упражнений и контрастных воздушных ванн. Эти упражнения восстанавливают, расчищают пути для тока крови, а попеременные короткие смены температуры тела под действием воды и воздуха стимулируют и укрепляют поверхность вен в коже. При снижении двигательной активности скелетные мышцы слабо помогают сердцу, и оно преждевременно изнашивается. В этом – одна из главнейших причин заболеваний сердца и всей сердечно-сосудистой системы. Человек, который регулярно выполняет физические упражнения, имеет более редкие циклы сердечных сокращений, ежегодно экономя 20-30 дней, прибавляя к каждому году жизни еще лишний месяц.

Одной из основных причин болезней Ниши считал нарушения в позвоночнике, которые плохо сказываются на состоянии других частей тела. Его система дает превосходные результаты при лечении заболеваний позвоночника и даже межпозвоночных грыж, а также при лечении множества других недугов: инфаркте, инсульте, атеросклерозе, варикозном расширении вен и даже раке.

Важно правильное, сбалансированное питание. Ниши пришел к выводу, что любая неусвоенная пища скапливается в толстой кишке и создает питательную среду для бактерий, которые выделяют яды. Он пишет: «Даже большинство нерадивых слуг не забудут убрать золу со дна печки перед ее загрузкой углем. Если уголь бросить в печку с золой на дне, будет больше дыма, чем огня. То же самое и с человеческим организмом. Если мы хотим иметь крепкое здоровье, мы должны позаботиться о совершении разгрузки». Система включает много ценных рекомендаций по питанию: очищающие диеты, голодание, поддержание равновесия в организме витаминов и микроэлементов, питание головного мозга и эндокринных желез. Еще одна важная причина хронических болезней, по мнению ученого, в падении душевных сил. В депрессивном состоянии у человека появляются усталость, опустошенность, утрачивается интерес к жизни. Ниши пишет, что вместо того, чтобы снова и снова переживать свои беды и неудачи, мы должны повернуться в сторону света, надежды и радостных мыслей.

Продолжение следует...

От редакции: в следующем номере вы узнаете шесть правил здоровья Ниши, познакомитесь с простыми и эффективными упражнениями, которые практически стали спасательным кругом для многих отчаявшихся найти путь к здоровью.

ОТ РЕДАКЦИИ

Дорогие друзья!

В этом номере мы рады предложить вашему вниманию настоящую сенсацию. Наша знакомая по клубу «Валентина», Кононенко Дина Дмитриевна, самостоятельно вылечила у себя заболевание, которое, по словам медиков, признано неизлечимым – артроз тазобедренного сустава. Это еще раз убеждает, что надо бороться с недугом и слушать только свой организм, верить в то, что ничего невозможного нет. Надеемся, что опыт Кононенко Д.Д. пригодится многим людям, уже покорившимся артрозу, а их тысячи только в нашей стране. Операция по замене сустава стоит дорого и потому не всем по карману. Пусть этот простой рецепт подарит вам исцеление!

На страницах газеты вы познакомитесь с системой лечения К.Ниши, известной всему миру своей простотой и эффективностью. Для женщин подготовлен материал о кистозе яичников, фитотерапия поможет справиться и с этим заболеванием. Вас непременно заинтересуют рубрики - «Новости о здоровье» и «Дела семейные», тем более что в последней речь пойдет о последствиях развода, который по статистике переживает в нашей стране каждая вторая семья. Мы – за любовь и крепкую семью, но если уж развод необходим, пусть он будет цивилизованным явлением, и надо помнить, что на этом жизнь не заканчивается. Также мы поговорим о причинах заикания и продолжим объяснять значение снов (начало статьи о снах было в предыдущем номере).

А напоследок хочется пожелать: пусть вселит в вас новые силы здоровья и радости светлое Христово Воскресенье – Пасха, этому празднику мы радуемся вместе с вами на страницах нашей газеты. Мира вам и радости!

ПОБЕЖДАЮЩАЯ БОЛЕЗНИ

Как победить артроз тазобедренного сустава без операции по протезированию, стоимостью более 50-ти тысяч рублей?

Об этом знает замечательная женщина - Дина Дмитриевна Кононенко, которая не поверила врачам и сама у себя вылечила это заболевание. Случай уникальный! Болезнь не отступала, изматывала и обрекала на мучения. Женщина не могла сидеть даже недолгое время, трудно было ходить, да что там говорить, хотелось плакать. Сжав от боли зубы, Дина Дмитриевна даже телевизор смотрела стоя на коленях. Она решила для себя: хватит! Пора действовать! Не единожды болезни одолевали ее, и всякий раз она одерживала над ними победу. Впервые это случилось после смерти первого мужа, была еще совсем молоденькой. Горе выбило ее из колеи и пришла страшная болезнь – язва двенадцатиперстной кишки. Опытный врач, Дубинина Людмила Александровна сказала: «Чтобы я не видела у тебя никаких таблеток!». Вместо этого она назначила суровую диету и отвары трав. Ничего жирного, жареного, острого, пить как чай отвары ромашки и тысячелистника, а также «Альмагель». Лечение помогло, и Дина Дмитриевна навсегда уверовала в силу трав. С тех пор стала собирать рецепты народной медицины, их у нее накопилось аж 30 тетрадей. Пригодились они и на этот раз. Старый, забытый рецепт был найден и применен, и (о чудо!) началось улучшение. Медленно, но верно боль проходила, уже через две недели Дина Дмитриевна ее совсем не чувствовала, а пройдя полный курс лечения совершенно забыла о том, что артроз ее беспокоил. Операция по замене тазобедренного сустава стоит на сегодняшний день 53 тысячи рублей, а она справилась с недугом практически бесплатно!

Дина Дмитриевна – настоящий оптимист. Она верит, что нет неизлечимых болезней, потому и мужа своего второго не однажды спасала от операции. Случилось так, что у него вдруг опухла нога, стала синей, огромной, пальцы – как настоящие сосиски. Диагноз до сих пор неясен – то ли полиартрит, то ли воспаление какое-то. Врачи твердили одно: «Срочно в больницу, нужна операция!» Но Дина Дмитриевна сказала: «Сама тебя буду лечить!», и сохранила мужу ногу (обкладывала ее березовыми листьями, втирала в них настойку одуванчика: 130 головок цветов заливала бутылочкой тройного одеколона, настаивала 2 недели). Скоро нога пришла в норму: спала отечность, исчезла синева.

Через несколько лет снова что-то случилось у мужа с ногами, опухли и отекли, но в меньшей степени, чем раньше. На этот раз помог настой сабельника, он пил его и протирал этим настоем ноги, все снова прошло.

Дина Дмитриевна – бывшая учительница русского языка и литературы, 40 лет проработала в школе с трудными детьми из класса коррекции, многие из них, кстати, потом поступили в институты. Рукодельница и умница – шьет, вышивает красивые картины. Сейчас ей 64 года, но выглядит замечательно, судите сами. Закаляется, бегает по утрам и ведет здоровый образ жизни. Она регулярно посещает оздоровительный клуб «Валентина», о котором мы много раз писали в газете. Своими познаниями народной медицины она помогает людям – дает только проверенные на себе рецепты, и радуется, когда все получается. Читателям нашей газеты она желает крепкого здоровья и веры в выздоровление. Все рецепты, которые мы публикуем в этом номере уникальные, надеемся, что они помогут вам.

Лечение артроза тазобедренного сустава

На курс лечения потребуется 60 таблеток алтайского очищенного мумие (продаются в аптеке). В майонезную баночку положить 60 таблеток мумие, добавить 60 чайных ложек кипяченой воды (сколько берете таблеток мумие, столько же ложек воды), размешать до растворения таблеток.

Доза приема не меняется: 1 чайная ложка раствора на 100 г воды.

Схема приема

✸ Первый месяц – первые пять дней снимаем обострение, боль. Для этого пить раствор (1ч.л. раствора на 100 г воды) 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Вторые пять дней принимать эту же дозу раствора так же, только два раза в день.

Остальные 20 дней месяца пить дозу 1 раз в день.

✸ 2 месяц – 5 дней – перерыв, следующие 5 дней пить раствор по 1 разу в день. Потом опять 5 дней перерыв, 5 следующих дней прием раствора по 1 разу в день, после этого сделать 5-дневный перерыв и снова следующие 5 дней пить по 1 разу в день.

✸ 3 месяц – в начале месяца снова делаем перерыв, на этот раз 10 дней, потом 5 дней пить раствор по 1 разу в день, снова сделать 10-дневный перерыв и оставшиеся 5 дней месяца пить раствор так же, 1 раз в день.

✸ При необходимости, курс лечения можно повторить через 9 месяцев. Попробуйте, это волшебный рецепт!

От ногтевого грибка

1/2 стакана столового уксуса смешать с растертой таблеткой трихопола, пропитать раствором ватку и класть на ноготь 3-5 дней, кожу вокруг ногтя предварительно смазать растительным маслом во избежание ожога.

И напоследок, рецепт уникального крема от морщин, от института красоты, который она берегла 20 лет, обязуясь в течение этого времени никому не раскрывать секрета.

Крем от морщин

Натереть 1 кусок туалетного мыла (100 г), добавить в него 1/2 стакана кипятка, взбить, добавить 1 ст.л. камфорного спирта, 1 ст.л. перекиси водорода, 1 ст.л. глицерина, 1 ст.л. борной кислоты. Все хорошо размешать, охладить и хранить в баночке. Утром смазать им кожу на 5 минут, потом смыть холодной водой и смазать кожу дневным кремом, лучше питательным.

Если у вас, наши дорогие читатели, есть вопросы, присылайте их на адрес газеты «Желаем здоровья».

КИСТА – НЕСПРОСТА!

Нередко женщинам после обследования у гинеколога сообщают весьма неприятную новость: «У Вас киста яичника!». Возможно, что в течение нескольких месяцев, а может быть лет пациентка не подозревала о ее существовании, пока не прошла медицинский осмотр. В большинстве случаев женщина узнает о своем заболевании при прохождении УЗИ. К сожалению, в последние несколько лет, это одно из самых распространенных гинекологических заболеваний.

Киста яичника представляет собой «мешочек», заполненный полужидким или жидким содержимым. Она относится к опухолевидным, но настоящей опухолью не является. Но это не значит, что киста так безобидна, и на нее не стоит обращать особого внимания.

Без соответствующего лечения могут возникнуть различные осложнения, требующие срочной операции. Например, перекрутка ножки кисты, нагноение или разрыв кисты. Некоторые виды кист могут перерождаться в злокачественную опухоль. Как и при любом другом заболевании, очень важно как можно раньше поставить диагноз. Поэтому, плановый осмотр гинеколога раз в шесть месяцев помогает вовремя увидеть и устранить нарушения.

В большинстве случаев киста может стать причиной бесплодия. Небольшая по размеру киста обычно боли не причиняет. Но женщины жалуются на нарушение менструального цикла, воспаление придатков. При больших кистозных образованиях появляются боли внизу живота или по бокам, иногда учащаются позывы к мочеиспусканию. Какие-либо выделения, как правило, отсутствуют. Появление болевых ощущений – тревожный сигнал, следует немедленно обратиться к врачу.

Метод лечения всегда зависит от причины, из-за которой появилась киста. Чтобы ее определить, врач назначает комплексное обследование на наличие инфекций и определение гормонального фона. Если этого не сделать, а просто решить вопрос одной операцией, не пройдет и полгода, как новая киста вырастет на том же месте. Ведь все условия остались прежние, чего бы ей не расти заново? Гормональные нарушения или инфекция не устранены, и болезнь снова возвращается. Вот почему важно «лечить» причину, а не следствие.

Как уже сказано, во многих случаях киста появляется из-за гормонального сбоя. Здесь может помочь только официальная медицина. Точный диагноз и правильно подобранные гормональные препараты – залог успеха лечения.

Но если имеет место воспаление, цель лечения – в первую очередь уничтожить инфекцию, поднять иммунитет, сформировать правильную микрофлору влагалища. В таком случае многократно усилить эффект назначенных врачом препаратов, конечно, помогут противовоспалительные и восстанавливающие иммунитет травы.

ФИТОТЕРАПИЯ В ПОМОЩЬ

1. Настойка боровой матки: 50 г травы измельчить и залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели. Затем процедить и принимать по 30-40 капель 3 раза в день за час до еды. Лечение длится от трех недель до нескольких месяцев, в зависимости от продолжительности заболевания. Но и после излечения для профилактики нужно пить курсами по 3-4 недели ежегодно.

2. Настой чистотела: 1 чайную ложку травы залить 200 мл кипятка и настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день. Пить настой в течение месяца, затем сделать перерыв на один месяц и снова повторить курс. После первого курса необходимо провести повторное обследование. Растение ядовито, но суточная доза (1 чайная ложка чистотела на 1 стакан кипятка) не опасна для здоровья. При превышении дозы возможно отравление.

3. Сборы:
- взять в равных частях корень бадана, корень дягиля, цветки календулы, лист крапивы, лист мать-и-мачехи, лист толокнянки, корень цикория, корень одуванчика, траву чабреца;
- взять в равных частях траву пастушьей сумки, траву очитка, плоды рябины обыкновенной, кору калины, траву пустырника, цветки ромашки;
- взять в равных частях траву полыни, траву пастушьей сумки, лист крапивы, траву череды, траву тысячелистника, цветки ромашки, корень девясила.

Приготовление сборов: 2 ст. л. сбора залить 1 л кипятка, довести до кипения, кипятить на очень медленном огне 10 минут в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 150 мл за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения - 3-4 месяца. После чего делают перерыв на 10-14 дней, меняют сбор и продолжают лечение. Общий курс лечения - 12-18 месяцев.

4. Во время лечения необходимо проводить спринцевание обычными травяными отварами ромашки, календулы. Подойдет также настой чистотела: в 1 л кипятка всыпать 4 ст.л. сухой травы чистотела. Кипятить на водяной бане под крышкой 20 минут, затем охладить и процедить. Полученный настой разделить на два раза. Спринцеваться утром и вечером.

Боровая Матка считается «женским растением». Это - противовоспалительное, мочегонное и дезинфицирующее средство. Лечит гинекологические заболевания воспалительного характера (непроходимость и воспаление маточных труб, спаечные процессы, бесплодие, фиброму матки, миому, кисту яичников), нарушения менструального цикла. Кроме того, она прекрасно лечит заболевания почек и мочевого пузыря: пиелонефрит и цистит. Для лечения используют настой или настойку. **Настой:** 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить. Принимать по 1/3 – 1/4 стакана 3-4 раза в день за час до еды.

ЗАИКАНИЕ

Почему люди заикаются?

По статистике, во всем мире заиканием страдает 2,5% детей и примерно 2% взрослых. Это очень много, миллионы человек. Причем, в некоторых регионах России, например, на крайнем Севере заикающихся гораздо больше, чем в остальных. У мальчиков заикание встречается в 3 раза чаще, чем у девочек, специалисты считают, что это связано с тем, что женщины эмоционально более гибки, чем мужчины.

Заикание может возникнуть в любом возрасте, но чаще это происходит в раннем детстве (с 2-6 лет), когда формируется активная речь. Причинами являются: нервные потрясения, стыд, гнев, испуг, сильные ушибы головы, тяжелые болезни, подражание речи отца или матери. Наиболее часты психологические травмы. Например: Наташа слышала, как отец пришел пьяный и кричал на мать, лез драться, мать плакала. После этого девочка замкнулась, а через двое суток появились первые признаки заболевания. Иногда заикание передается по наследству, если в семье оно было у родителей или близких родственников. У взрослых заикание надо считать хронически продолжающимся заболеванием с детских лет.

Как себя чувствует заикающийся человек?

Естественно, не очень хорошо. В обществе принято несколько пренебрежительное отношение к «заикам». Про них слагают анекдоты, да и просто, с ними сложно общаться. Заикающийся человек испытывает дискомфорт от своей судорожной речи, он переживает, стесняется, старается говорить как можно меньше, и это сказывается на качестве его жизни. Впрочем, у взрослых бывает разное отношение к своему заиканию: безразличное, умеренно сдержанное и безнадежно отчаянное. А про детей и говорить нечего – они начинают хуже учиться в школе, их дразнят, часто такие школьники приобретают заниженную самооценку.

Излечимо ли заикание?

Да, излечимо, причем в любом возрасте. Чем раньше начато лечение, тем лучше. Обращаться надо к психотерапевту или логопеду, который занимается этой проблемой. Чтобы выздороветь, надо поддерживать у себя хорошее настроение, бодрость, уверенность в выздоровлении. Методы лечения: гипноз, логопедические и психотерапевтические занятия, направленные на устранение страха речи, внушение, самовнушение и аутогенная тренировка (для взрослых).

Если вы лечите от заикания ребенка

* Оградите его от любых травмирующих или возбуждающих ситуаций. Чаще бывайте с ребенком. Создайте зону спокойствия и комфорта для него.
* По возможности и пребывание в школе должно быть спокойным. Не следует допускать конфликтных или напряженных ситуаций с одноклассниками и учителями. Дома попробуйте говорить с ребенком чуть медленнее (придумайте легенду, почему это необходимо). Делайте вид, что вы не замечаете запинок ребенка, не делайте замечаний, не приходите в речи ему на помощь, ведите себя спокойно, не показывайте тревогу.
* Каждый вечер по 20 минут перед сном медленно, по одному абзацу, ребенок должен переписывать в тетрадь текст с медленным проговариванием его. Пишет букву – проговаривает в темпе письма. Скажите, что так будет лучше почерк.

Волшебная сила воды

22 марта – Всемирный день воды. Несмотря на то, что вода – самое распространенное вещество на планете, она является самой таинственной из стихий. Вода состоит из супер-молекул. Ее структура меняется, если на нее воздействовать разными способами – химическим, электромагнитным, механическим и... информационным. Она способна впитывать, хранить и передавать человеческие мысли, эмоции и любую внешнюю информацию – музыку, молитвы, разговоры, события, это делает ее похожей на компьютер. Грязные мысли и слова делают воду сильнейшим оружием против человека, ведут его к болезням, разрушая изнутри. Добрые же пожелания, любовь, прекрасная музыка делают ее лечебной, наполняют человека силой. Загрязненная вода имеет нарушенную и случайным образом сформированную структуру, а вода из горных потоков и ключей прекрасно сформирована геометрически.

В 60-х годах прошлого столетия в одном из исследовательских центров Германии произошел случай, послуживший толчком для изучения новых свойств воды. Совершенно случайно лаборантка уронила в сосуд с дистиллированной водой герметически запаянную ампулу с сильнодействующим ядом. Боясь признаться в своей оплошности, она оставила ее в воде, решив дождаться, пока все сотрудники уйдут. Но вскоре забыла об этом. Только через несколько дней ампула была обнаружена. Воду подвергли самому тщательному химическому анализу, она оказалась безупречно чистой. Однако, на всякий случай, этой водой решили напоить лабораторных крыс. К большому изумлению сотрудников, спустя некоторое время все крысы погибли. Каким образом вода приобрела смертельные свойства яда, не соприкасаясь с ним? Только значительно позже учеными было установлено, что даже после полной химической очистки вода сохраняет информацию обо всех веществах, находящихся в ней в виде электромагнитных колебаний. Вода проявляет себя как мыслящее существо, она меняется. А теперь представьте, какую воду получаем мы из под крана! Где была эта вода, что видела и что несет нам... Между прочим, она про все забывает после заморозки и оттаивания - вот простой способ добыть «правильную» воду. А когда будете наливать себе стаканчик чистой воды, думайте только о хорошем, пожелайте себе здоровья и счастья!

Ладан – фимиам Богов

Представьте себе живописное место на северо-востоке Африки: под синими небесами зеленеет роща прекрасных невысоких деревьев с густой изумрудной листвой и бледно-розовыми цветами. Вокруг спокойствие, тишина и благоухание райского сада. Именно так растут ладанные деревья, которые и снабжают весь мир этим белым ароматным чудом – ладаном.

Кто из вас не вдыхал этот запах! Большинству людей он напоминает Церковь, так как неизменно связан с церковным богослужением. Он повсюду там, где молитва, где люди обращаются к Богу. Ладан горит на алтарях христиан и индусов, это одно из наиболее древних благовоний, которые упоминаются в Библии. Помните, когда родился Иисус Христос, мудрые волхвы принесли в дар его матери Марии золото и ладан, как символ его божественного происхождения. В древние времена он ценился на вес золота, так как издревле ладан, или как его еще называют, фимиам, был знаком божественной близости. Сегодня же его можно недорого купить в любой церковной лавке, но это не значит, что пропало уважение к этому чуду.

В мире существует несколько мест, где добывают ладан, растет он в районе Красного моря, в Йемене и Омане. В конце марта делают надрезы на коре деревьев, из них выделяется смолистое вещество, которое на воздухе густеет и застывает в виде крупных, размером со сливу, капель янтарного или оранжево-коричневого цвета. Арабы называют ладан не иначе, как «слезы богов». Он сохнет 3-4 недели на стволах деревьев, затем наступает время сбора урожая, с одного дерева собирают до 400 граммов ладана. Аромат его дымный, сладкий, терпкий и маслянистый, он устраняет страх, горе, заменяя чувством благоденствия и покоя. Считается, что если кто-то вас сглазил или пожелал зла, надо применить это святое благовоние, и грязная энергия, которую вам навязали, вернется туда, откуда она появилась, каждый получит то, что заслуживает. Тот, кто часто бывает в Церкви и вдыхает аромат ладана, чувствует себя спокойнее и умиротвореннее, а в народе говорят, что ладан помогает «обрести небеса». Если вы будете носить ладанку-сумочку на шнурке рядом с крестиком, не возьмет вас колдовская сила и никакой сглаз. Издавна «нечистые» дома окуривали ладаном, и жизнь в них нормализовывалась, недаром говорят, что «черт ладана боится».

Древние египтяне использовали ладан для приготовления омолаживающих масок для лица, в наше время его также применяют в косметологии, особенно хороша маска с добавлением ладана для сухой и увядающей кожи. В медицинских целях его использовали как средство для лечения сифилиса, ревматизма, респираторных заболеваний, инфекций мочевыводящих путей, кожных заболеваний, нервных расстройств, нарушений пищеварения. Ладан очень хорошо действует на легкие, поэтому он применяется при астме, бронхите, кашле, насморке. Запах ладана прогоняет головную боль, бессонницу, тоску, простуду, мигрень. Ладан имеет чудесное свойство подавлять действие микробов в воздухе, воде и организме человека. При эпидемиях в древности им окуривали дома заболевших. Воду, настоянную на ладане, использовали при болях в желудке и кишечнике. Для лечения заболеваний пригодятся рецепты приготовления настойки и мази.

МАЗЬ

10 г ладана, 100 г топленого свиного жира, 10 г вазелина, помешивая, нагревают на малом огне до растворения ладана. Применяют при фурункулах, панацирии (гнойном воспалении тканей пальца), абсцессах.

При простудных заболеваниях (особенно у детей) делают на ночь грудные повязки с обкуренной ладаном ватой.

Несомненно, ладан – больше лекарство для души, чем для тела, а врачуя душу человека, он в состоянии избавить его от многих телесных недугов.

НАСТОЙКА ЛАДАНА

7 г ладана растворить в 15 мл 96% спирта, принимать внутрь по 10 капель 2 раза в день при болях в животе, фарингите, гонорее, расстройствах желудка, ревматизме, болях в почках и мочевом пузыре.

Нам пишут

Недавно мы получили трогательное письмо с фотографией котят из с. Толстовки Краснопартизанского района Саратовской области. Анатолий Яковлевич пишет: «Уважаемые сотрудники газеты «Желаем здоровья»! Мы выписываем вашу газету несколько лет. Брат и сестра, Федор и Кнопка, желают вам счастья и процветания, и мы эти пожелания поддерживаем».

Колодяжный А.Я и Резепина Т.И.

От редакции:
Спасибо вам за добрые слова, пусть, глядя на котят, наши читатели тоже улыбнутся.

ЛЕКАРСТВО ИЗ ПРЯНОСТЕЙ

В молодости у меня во время месячных были сильные боли, такие, что иногда даже теряла сознание. Со временем я научилась справляться с болью. Мне помог алоэ. Как только начинались боли, выпивала 1 чайную ложку сока алоэ с двумя щепотками черного перца. Пить его можно 3 раза в день, пока боли не прекратятся. Есть еще один рецепт, который помогает за несколько месяцев полностью избавиться от этой проблемы. Нужно приготовить смесь.

ЛЕКАРСТВО ПРИ БОЛЕЗНЕННЫХ МЕСЯЧНЫХ

Взять по 100 г сухих цветков ромашки аптечной, листьев мяты и корня валерианы. Все хорошенько измельчить и перемешать. 1 столовую ложку этой смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 минут. Процедить и принимать по 2 столовые ложки через 30 минут после еды во время месячных 3 раза в день. Пить настой в течение нескольких месяцев.

Также в нашей семье используют простые и доступные рецепты народной медицины от кашля и простуды.

ОТ КАШЛЯ

Полоскать горло теплым водным раствором: в одном стакане воды растворить 1 щепотку соли и 2 щепотки имбирного порошка. Несколько раз в течение дня сосать целую гвоздику (пряность) с кусочком леденца.

ОТ ПРОСТУДЫ

Ингаляция: в литр кипящей воды добавить чайную ложку молотого имбиря и вдыхать эти пары, накрывшись с головой над кастрюлей.

Колкина С. Е., г. Ростов-на-Дону

ЛЕКАРСТВО ОТ ТУБЕРКУЛЕЗА

Я человек глубоко верующий, соблюдаю все посты, часто хожу в церковь. Там можно встретить разных людей, и с малым достатком и с большим, но всех нас объединяет одно – вера в Бога. После службы я познакомилась с женщиной, которая вылечила с помощью удивительного рецепта своего мужа от туберкулеза. Рецепт я записала, он очень вкусный, и решила написать вам, потому что очень люблю вашу газету за доброту и внимание к людям. Дай Бог, чтобы страждущие прочитали и выздоровели.

ЛЕЧЕНИЕ ТУБЕРКУЛЕЗА

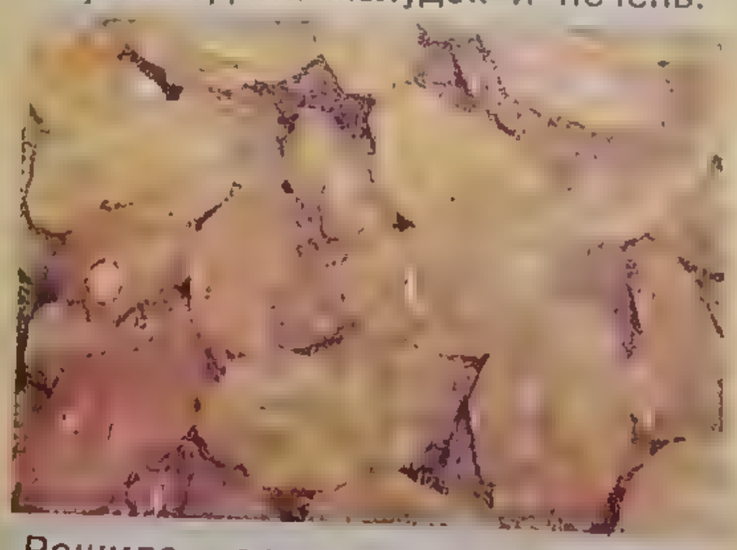
Взять шесть больших зеленых яблок и 400 г внутреннего свиного сала. Яблоки вместе с кожурой и сало порезать на кусочки. Все перемешать и томить в духовке на медленном огне, пока сало не растает, охладить, процедить через сито. Двенадцать яичных желтков растереть добела с 1 стаканом сахара, добавить 400 г тертого шоколада и яблочную смесь. Полученное лекарство намазывать на кусочек хлеба и есть, обязательно запивая горячим молоком, 3-4 раза в день, хранить его в холодильнике.

Во время болезни нужно ежедневно читать молитву Божьей Матери перед иконой «Всецарица».

Павлова Антонина Сергеевна, г. Брянск

ГИПЕРТОНИЯ ОТСТУПИТ

В течение пяти лет мучилась гипертонией. Надоело пить таблетки, посадила желудок и печень.



Решила лечиться народными средствами. Мне дали два рецепта, я не верила, что они могут помочь, но на всякий случай один из них испытала. Лечение было долгое, но легкое, к моему удивлению, помогло. Я предлагаю читателям оба, хотя воспользовалась только первым. Думаю, что пригодятся. Может быть кому-то из читателей понравится второй.

1. 40 г изюма пропустите через мясорубку, положите в эмалированную кастрюлю и залейте 4 стаканами кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут. Затем процедите и отожмите смесь через марлю. Принимайте отвар по стакану 4 раза в день в течение месяца, затем сделайте небольшой перерыв (5-7 дней) и лечение повторите 3-4 раза.

2. Скорлупу 30 грецких орехов измельчите и кипятите в 0,5 л воды 20 минут. Затем перелейте в термос и настаивайте 2 часа. После настой процедите и перелейте в банку. Эту же скорлупу опять положите в термос и залейте 0,5 л кипятка, и снова настаивайте 2 часа, процедите и смешайте оба настоя. Принимайте по половине стакана 3 раза в день до еды. Лечиться нужно не меньше месяца.

Семушкина Н.П., г. Астрахань

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ БАЛЬЗАМ ДЛЯ ЛЕГКИХ

При воспалении легких, бронхитах, хорошо помогает лекар-

ственный настой, он как природный антибиотик быстро и мягко убирает воспаление. Взять 5-7 мясистых листьев трехлетнего алоэ, помыть, удалить шипы и мелко порезать. 1 стакан нарезанного алоэ смешать с 1 стаканом меда и 2 стаканами натурального свежевыжатого виноградного сока. Подчеркиваю: сок должен быть именно свежевыжатый. Я обычно делаю это лекарство осенью, но, если требуется срочное лечение, свежий виноград можно теперь купить в любое время года. Добавить 1 стакан настоящего кагора или водки и 1 ст.л. березовых почек. Все компоненты хорошо размешать, пока мед не растворится. Поставить банку со смесью в темное место на 7 дней, процедить и пить 1 раз в день до еды по 50 мл.

Хрустова И.Л., Вологодская обл., г. Череповец.

ЛЕЧИМСЯ ОТ РАХИТА

У моего двухлетнего ребенка началось искривление ножек и ему поставили диагноз: рахит. Моя мама приготовила для внука лечебную смесь. Она взяла 2 лимона, 200 г листьев алоэ, 200 г ядер грецких орехов, все это перекрутила на мясорубке. Затем добавила 200 г домашнего сливочного масла и 200 г хорошего меда. Все тщательно перемешала. Эту смесь мы давали сынишке по 1 десертной ложке 3 раза в день, через два месяца ножки у нашего малыша постепенно начали выравниваться, надеюсь, что в скором времени все будет нормально. Эту же смесь я даю ребенку в холодное время года для профилактики простуды и гриппа.

Коржова Л., г. Новый Оскол.

ОХ, УЖ ЭТОТ РАДИКУЛИТ!

Мои родители люди пожилые. У мамы бывают проблемы со спиной, сказывается холодное и голодное послевоенное детство. Бывает, проснется утром, а подняться с кровати не может - боли в спине, радикулит прихватил. Эту болезнь мы убираем с помощью особенной повязки. А делается она очень просто. Для этого понадобится фольга. В магазинах сейчас продается пищевая фольга в рулонах. Отмотать от рулона четыре полоски по ширине поясницы. Между листами фольги положить хлопчатобумажную ткань. Привязать эту повязку к спине и держать 40 минут, не меньше. Затем снять и через 2 часа снова привязать. Так делать 2-3 раза в день. Но носить эту повязку нужно не более 2 часов в сутки.

Птушко А.Д., г. Днепродзержинск.

ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Хочу рассказать о своем удивительном помощнике, который не только помогает мне приготовить ароматные, вкусные блюда, но и спасает от тяжелых заболеваний.

ЛЕКАРСТВО ОТ ЗОБА

Измельчить сухой лавровый лист (нового урожая) до мелкой трухи, объем измельченного листа – 1 стакан. Готовое сырье залить 0,5 л хорошей водки и в закрытой банке поставить в темное место на две недели.

Первые 2-3 дня принимать по 1 ч.л. 1 раз в день, чтобы организм постепенно адаптировался. Следующие 6 дней - по 1 ст.л. утром натощак за час до еды. Ещё 6 дней по 1 ст.л. утром и 1 ст.л. во второй половине дня. Ещё 6 дней по 3 раза в день. Принимать лекарство нужно строго в одно и то же время. Курс приема – 3 недели. Затем сделать перерыв на 1-1,5 месяца. Во время лечения нужно наблюдать за своим самочувствием. Когда сделаете перерыв, может появиться рвота – это очищается щитовидка. После этого необходимо лечение повторить для профилактики. Затем профилактику нужно проводить 1 раз в год.

ВЫВЕДЕНИЕ КАМНЕЙ

5 г лаврового листа залить 300 мл воды, кипятить 5 минут, затем отвар с листьями перелить в термос и настаивать 3 часа, процедить. Эта порция выпивается в течение суток. Курс лечения – 3 дня. Камни начнут выходить только через 2 недели в виде песка, вы сможете увидеть их, собирая утреннюю мочу в баночку. Кро-

ме того, обязательно в дни приема отвара делать клизму, чтобы выходящие шлаки не задерживались в кишечнике и не отравляли организм.

Наинова Л.П., г. Донецк

КАЛЕНДУЛА ОТ ЭРОЗИИ

Каждый год в течение 3-х лет мне прижигали эрозию шейки матки. Но она появлялась снова и снова. В конце концов, мне надоели прижигания, и я стала расспрашивать своих знакомых. Одна моя школьная подруга посоветовала свой способ лечения эрозии. Когда я в очередной раз на мед. комиссии попала к гинекологу, врач сказал, что у меня все в порядке.

ЛЕЧЕНИЕ ЭРОЗИИ

В течение 10 дней вкладывать во влагалище на ночь тампон с те-

плым отваром календулы. Для этого нужно приготовить крепкий отвар: 2 ст.л. календулы залить 200 мл кипятка и кипятить 30 минут, а потом настоять 2 часа и процедить. Перед применением отвар слегка подогреть. Следующие 10 дней спринцеваться настоем из цветков белой акации.

Взять 6,5 ст.л. цветков, заварить 1,5 л кипятка и настоять 30 минут, затем процедить. Этого раствора хватит на спринцевание утром и вечером.

Крынкина Н., Самарская обл.

УНИЧТОЖИТЬ КАТАРАКТУ В САМОМ НАЧАЛЕ

Хочу поделиться своим рецептом, который помог мне решить проблему с начинающейся катарактой. После его применения зрение восстановилось.

ПРИ КАТАРАКТЕ

Свежий майский мед (лучше взять сотовый, во избежание подделки) применять по такой схеме:

Каждая порция готовится на 3-4 дня. Первые 10-14 дней мед разводят кипяченой водой в концентрации 1:4, закапывают по 2 капли 3 раза в день; вторые 10-14 дней соотношение равно 1:3, затем 1:2, и, наконец, 1:1. Непрерывный курс лечения 1,5-2 месяца. Затем, после 10-дневного перерыва проводят 20-дневный курс лечения каплями меда в разведении 1:1.

Матвеев Н.С., Вологодская обл., г. Грязовец

ЕЩЕ РАЗ О КОНСКОМ КАШТАНЕ

Не панацея конский каштан, но могу заверить, что избавляет от многих недугов, самых распространенных заболеваний, и дает эффективные результаты.

Ко мне обратилась соседка, родила ее дочь, температура на 6-ой день после родов 38 градусов, воспалилась молочная железа. Мы сделали ей компресс на грудь из конского каштана, дали выпить раствор каштана, приготовленный на воде – 45 капель. Через 2 часа температура нормализовалась, мать почувствовала улучшение, продолжали делать компрессы женщине 5 дней, обошлись без оперативного вмешательства.

Можно привести примеры в отношении лечения тромбофлебита, тромбозов. При соблюдении диеты и при правильном лечении совершенно излечиваются кровеносные сосуды, рассасываются тромбы, улучшается кровообращение, этим самым улучшается общее состояние ЖКТ и сердечно-сосудистой системы. Пациенты,

которые годами мучились гайморитом, геморроем, избавляются от этих болезней навсегда. Напишу, как готовить лекарства из конского каштана. В начале лечения необходимо сдать анализ на протромбин, если он понижен, рецепт не применять.

Лечебный раствор на воде: 3 каштана или 1 столовую ложку цветов измельчить, залить 200 мл кипятка, кипятить 3 минуты, укрыть и выдержать 3 часа, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды.

Лечебный раствор на водке: 5 каштанов или 2 столовые ложки цветов измельчить, залить 0,5 литра водки, настоять в тёмном месте 7 дней, периодически взбалтывая. Затем процедить и пить по 30-40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс приема 10 дней, затем 3 дня перерыв и повторить. Во время лечения периодически делать анализ крови на протромбин. Если анализ крови в норме или протромбин повышен, продолжать пить. Если ниже нормы, прекратить пить, так как это может вызвать кровотечение из любого органа (желудочное, легочное, кишечное, маточное и т.д.)

Приготовление мази: измельчить 5 каштанов или 5 столовых ложек цвета каштана, залить их 0,5 л любого растительного масла и кипятить на водяной бане в течение 1 часа. Дать раствору немного остыть, процедить и можно пользоваться как мазью для лица, так и в лечебных целях, смазывая больные места. Мазь для лица отличное средство: омолаживает, отбеливает кожу.

Прежде чем приступить к лечению любого заболевания, необходимо провести чистку организма, что приведет к быстрому, эффективному лечению, тем более, что метод чистки прост и не требует материальных затрат: взять 400 г сушеного чернослива с косточкой, залить 2 литрами холодной воды (в эмалированной кастрюле), кипятить на медленном огне 3 часа. После добавить 1,5 литра воды, довести до кипения и всыпать 100 г коры крушины (*Внимание! Кору крушины брать только аптечную!*). Как только эта смесь закипит, снять с огня, хорошо укрыть и оставить на 12 часов, после процедить, сливы выбрать (можно их съесть за 3-4 дня) и в процеженный раствор добавить 300 г холосаса. Пить на ночь по 100 мл. Хранить в холодильнике.

Противопоказания:
Язва желудка, беременность.

Диета:
Исключить мясные блюда, яйца, сдобу, жареное, алкоголь. При таком лечении успех обеспечен на многие годы.

Ставропольский край, Предгорный район, ст. Ессентукская, ул. Павлова 8, кв. 36.
Момотова Антонина Васильевна

ОЧИЩАЕМ ПОЧКИ

Хочу рассказать вам, как можно легко и безболезненно вывести камни из почек. Процедура простая и особенных хлопот не требует, а результат появляется скоро. При таком лечении камни быстро растворяются и выводятся в виде песка.

Возьмите 5-6 небольших свеколок, хорошо промойте в проточной воде, очистите от кожицы, мелко порежьте, положите в кастрюлю, залейте полностью водой и варите

до тех пор, пока они не разварятся и не превратятся в сироп. Пить такой сироп нужно по 1/5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Принимать настой длительно, до полного выхода всех камней. Проверить это можно на УЗИ.

Гранович Алевтина Семеновна, г. Белгород

ЛУК ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Хочу рассказать, как излечиться от воспаления половых органов, кандидоза и эрозии с помощью простого способа. За десять дней я убрала воспаление и эрозию. Для лечения потребуется 10 маленьких удлиненных головок красного лука. Корешки на луковицах нужно срезать. Если верхний слой шелухи пыльный, удалить его, оставляя чистые слои. Лук хорошо промыть в проточной воде. Приготовить слабый раствор марганцовки и этим раствором еще раз сполоснуть лук. Положить его в стерильную и сухую пол-литровую банку и залить доверху оливковым маслом. Лук настаивать в течение суток при комнатной температуре. Перед применением достать одну луковицу и чуть-чуть подогреть на паровой бане. Теплую луковицу завернуть в стерильный бинт в виде тампона и вставить во влагалище на 1 сутки. Тампон закладывается с вечера. Процедуру повторять 10 дней подряд. Если за десять дней лечения болезнь до конца не прошла, через 5 дней лечение можно повторить.

Бричкина Е., г. Рязань

ЗДОРОВЫЕ ВЕНЫ– КРАСИВЫЕ НОГИ!

Здравствуй, дорогая газета «Желаем здоровья». Я ваша постоянная читательница. Часто применяю на себе и своих домашних ваши лечебные рецепты. Хочу поделиться и своими рецептами, рассказать о том, как избавилась от варикоза. Я работаю парикмахером и весь день на ногах. Поэтому усталость и боль в икроножных мышцах у меня были постоянно. А после родов «вылезли» вены. Мы живем в городе, а лето, в основном, проводим в деревне. Это помогло мне вылечить ноги.

Взять 0,5 л свежей простокваши из домашнего молока, смешать с 1 стаканом кашицы свежей горькой полыни. Марлю свернуть в

8 слоев, выложить на неё равномерно эту смесь и приложить к месту расширения вен. Сверху обернуть плотным льняным материалом и закрепить бинтом. Повязку держать 30 мин. В течение дня нужно сделать 2-3 такие повязки.

Параллельно с этим я принимала настойку из чеснока. 250 г очищенного чеснока измельчить до кашицеобразного состояния. Смешать эту массу с 350 г жидкого меда. Смесь настаивать в темном и прохладном месте 1 неделю, каждый день помешивать. Потом смесь процедить, чеснок отжать. Принимать около 2-х месяцев по 1 столовой ложке 3 раза в день за 40 минут до еды.

Сухорукова И.А., г. Каменка

НАСТОЙКА ОТ ПРОСТАТИТА

Два года назад со мной приключилась беда – простатит. Мужчины, которые страдают этим, поймут меня. Вылечиться от простатита мне помог случай. Сижу я как-то в очереди на прием к урологу, мимо меня проходит мой старый знакомый, с которым мы когда-то вместе работали. Увидел меня, обрадовался нашей встрече, мы разговорились. Я пожаловался на свою беду, а знакомый рассказал мне свою историю. Оказалось, что у него была такая же проблема. Он рассказал мне как сам вылечился с помощью настойки из красного корня, народное название - копеечник забытый.

Это растение в нашей местности не растет, поэтому я его заказал через аптеку. Приготовил настойку и пропил 2 курса в течение года. Курс лечения 3 месяца. Потом обязательно надо сделать перерыв на один месяц и снова повторить весь курс. На все лечение потребуется 300 г красного корня. Перед применением корень нужно порезать с помощью секатора на мелкие кусочки размером 5 мм.

Приготовление настойки:

50 г сухого сырья (красного корня) залить 0,5 л водки (хорошего качества) и настаивать в течение 9 дней в темном месте в стеклянной посуде при комнатной температуре. Затем настойку процедить и перелить в другую посуду, а корни можно залить водкой второй раз, но теперь настаивать 18 дней. Готовую настойку снова процедить и перелить. Применять таким способом: 1 ч.л. настойки добавить в стакан теплого травяного или зеленого чая и выпить за 30 минут до еды, пить 3 раза в день. Последний раз нужно принимать лекарство не позже, чем за 3 часа до сна. Курс

лечения – 1-3 месяца.

Благодаря этому бальзаму я избавился от простатита. А еще улучшилось общее состояние: повысился иммунитет, пропала усталость, вернулась мужская сила. Когда приближается эпидемия гриппа, мы с супругой принимаем этот бальзам для профилактики. Слышал также, что этот корень применяют для лечения женских болезней и онкологии.

Руденко А.В., Харьковская обл.

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ СОСУДОВ

Атеросклероз у меня более 10 лет. В последнее время добавилась еще и стенокардия. Постоянно носила с собой таблетки нитроглицерина, потому что боль в груди возникала часто, особенно после физических нагрузок или стресса. Подруга, врач-терапевт посоветовала рецепт, с помощью которого она подлечила свою 70-летнюю маму. Уже через 1,5 месяца приема я почувствовала облегчение: реже стали появляться боли в области сердца, снизилось давление, уменьшилась одышка. А через год лечения я словно помолодела лет на 15: сейчас обхожусь без нитроглицерина, работаю на даче столько времени, сколько хочу, много хожу пешком, легко делаю зарядку по утрам. Если вы захотите воспользоваться моим рецептом, наберитесь терпения, не поленитесь, и обязательно проведите курс лечения полностью (год).

Для лечения нужно приготовить два состава

Состав первый: смешать в эмалированной кастрюле 500 г натурального меда и 500 мл водки (40°). Эту смесь нагревать на слабом огне, постоянно помешивая, до образования на ее поверхности молочной пленки. Затем кастрюльку снять с огня и дать смеси остыть.

Приготовить второй состав: взять по 1/3 ч.л. травы спорыша, ромашки, пустырника, сушеницы топяной, измельченных корней валерианы. Залить сбор одним литром кипятка и настаивать 30 минут. Затем процедить. Оба состава перелить в 2-х литровую банку и хорошенько перемешать деревянной ложкой или палочкой. Закрыть пластмассовой крышкой и настаивать в темном месте 3 дня. Прием настоя: 1-ю неделю пить настой по 1 чайной ложке 2 раза в день (утром и вечером) за 30 минут до еды. Со 2-й недели принимать по 1 ст.л. 2 раза в день, пока не закончится лекарство. Сделать перерыв на 7 дней, приготовить новую порцию и дальше продолжать лечение: по 1 ст.л. настоя 2 раза в день.

Выгонцева Т.В., Владимирская обл.

ОТКРЫТЫЕ РАНЫ РАЗВОДА

Расстаются два человека... Это всегда тяжело для обоих. Разорвать отношения некогда любивших друг друга людей, это значит что-то убить в самом себе, частичку своей жизни.

то приводит к разводу, если 90 % современных браков совершается по любви? Большинство случаев (55%), как сообщает статистика, связано с алкоголизмом. Пьют, в основном, мужчины, но и немало случаев, когда пьет женщина, причем ситуация часто бывает безнадежной, говорят, что женский алкоголизм труднее вылечить, чем мужской. Второй по значимости причиной разводов является супружеская неверность (25%). Это связано и с половой распущенностью нынешнего поколения, и с потерей нравственности. Можно ли простить измену? Психологи утверждают, что «да». Настоящая любовь всепрощающа и слепа. Однако, если человек не осознает, что причиняет боль своей второй половинке, то такой брак становится испытанием для партнера. Остальные случаи развода, как считается, связаны с утратой любви. Да была ли она? Умеет ли большинство наших современников любить? Не путают ли они настоящее чувство, длительное и спокойное, с бурной влюбленностью, страстью? Влюбленность проходит, а что остается? Разочарование, обида? Не последнюю роль играет здесь эгоизм и самовлюбленность некоторых мужчин, считающих, что осчастливили женщину, женившись на ней, принижение ее достоинств и раздувание своих, неумение общаться и находить компромиссы. Да и женщины, чего греха таить, не всегда бывают правы.

Развод – это всегда стресс, не только для супругов, но и для ребенка, ведь он теряет неизмеримо больше – постоянную связь с родным человеком. Если даже ребенок настрадался, наблюдая пьяные оргии отца, все равно с годами в глубине души теплится надежда: а вдруг он исправится, поймет? Ведь ребенку требуются и отец и мать, и это – непреложная истина. Зачем малышу две руки? Чтобы одной держаться за маму, другой – за папу. Однако, если враждебные отношения в семье зашли слишком далеко, ясно одно, что развод – лучший выход из ситуации.

Плохо, когда люди расстаются со скандалом, обливая напоследок друг друга грязью. В этом случае проявляются худшие человеческие качества: мелочность, ненависть, злоба. Нам известны случаи, когда разведенный супруг, в отместку жене, начинал скурпулезно делить имущество, даже ложки и вилки. А есть другие примеры – мужчина три раза женился, каждый раз строил дом, а при разводе оставлял его жене. Бог наградил его за великодушие и третий брак оказался удачным, он до сих пор благополучно, в любви и согласии живет с третьей супругой. Бракоразводная заповедь – не судите, и несудимы будете. Порядочность и культура людей обнаруживаются именно после разрыва. Есть много случаев, когда бывшие муж и жена сохранили дружеские отношения на долгие годы. Реальная жизненная ситуация:

Татьяна Сергеевна была замужем два раза, сейчас в разводе и живет одна, от каждого брака родила по сыну. С новыми семьями бывших мужей поддерживает дружбу, они вместе отмечают дни рождения сыновей, помогают друг другу.

Психологи считают, что если супруги прожили в браке долгие годы и между ними была любовь, ее не так-то просто убить, притяжение сохраняется еще долгое время. Одна женщина через полгода после развода снова втайне стала встречаться с бывшим мужем, который уже успел завести новую семью. Причем, она не захотела признаться в том, что любовь не умерла и за каждую встречу в постели брала с него деньги, тем самым показывая свое равнодушие к мужчине. Однако, эти встречи для нее были так же важны, как и для него и, может быть, раскрой она свою душу, семья бы восстановилась.

Развод оставляет после себя незаживающие раны, плохо всем, здесь нет выигравшей стороны, есть только проигравшие. Не спешите разводиться, ищите пути сближения и понимания! Все в ваших руках, если есть какая-то надежда, боритесь за свое счастье!

Если вы развелись

Как выбраться из депрессии? Как забыть развод и начать новую жизнь?

- В первую очередь подумайте о ребенке. Постарайтесь, чтобы он имел возможность общаться с обоими родителями. Важно, завершив партнерские отношения, сотрудничать как родители.
- Остыньте. Постарайтесь не принимать скороспелых решений. В плену эмоциональных бурь вы можете наломать немало дров.
- Не прячьте боль. Дайте ей выход: плачьте, рыдайте, кричите, но только наедине с собой. Если вы не дадите выйти эмоциям наружу, они проявят себя другим, более разрушительным способом, скажутся на вашем здоровье.
- Отпустите прошлое. Поймите, что ничего нельзя изменить и вернуть. Раз случилось, значит должно было случиться. Скажите «спасибо» своей прошлой жизни, поблагодарите ее за приобретенный опыт, который вы смогли из нее извлечь. Сосредоточьтесь на настоящем: поверьте, все еще будет!
- Не снижайте свою самооценку. Не судите себя, это могло случиться со всеми, независимо от внешности, карьеры и успешности. Крах семейной жизни может настигнуть любого человека.
- Будьте спокойны и уверены, что вы со всем справитесь. Можете расслабиться и настроиться на перемены к лучшему. Откройте сердце для будущей любви, не замыкайтесь в себе. Клин клином выбивается, вы еще встретите свою половинку, главное, разрешите себе это.

Пасха

Нет другого более значительного, более великого праздника, чем Пасха для православных христиан. Это – основа основ веры, свидетельство того, что Иисус Христос воскрес после смерти, что он действительно является Сыном Божьим. Хрустальный перезвон льется в этот день с высоты колоколен, лица людей светятся радостью, а на улице природа разливает повсюду настоящее весеннее тепло и благодать, солнышко по-особому «играет».

Пасха – праздник победы над смертью. В этот день православные всего мира отмечают избавление человечества от рабства дьявола и дарование вечной жизни и блаженства. Человеку изначально была дарована Богом вечная жизнь, которую он потерял с грехом Адама и Евы и вновь обрел благодаря мученической смерти Христа.

Пасха отмечается в первое воскресение, следующее за первым полнолунием после весеннего равноденствия, ее предваряет долгий и строгий пост. Перед тем, как получить огромный духовный подарок – отпраздновать Пасху, необходимо провести соответствующее очищение постом. Это время самовоспитания, самоограничения. Нужно ли строго соблюдать его? Несомненно, надо стремиться к соблюдению правил поста, но выполнение их, как свидетельствует Церковь, зависит от наших сил и обстоятельств. Первая и последняя неделя Великого поста отличается своей строгостью, а богослужения продолжительностью. В молитвах говорится: «Поститесь постом приятным». Это означает, что надо так рассчитать свои силы, чтобы пост был для нас не слишком тяжел, но и не легок. В первом случае можно впасть в разочарование и уныние, а во втором - мы не достигнем нужного телесного и духовного напряжения. То есть, не принося вреда своему телу и душе, каждому человеку рекомендуется пройти через это испытание. Архимандрит Спиридон считал, что «лучше сокращать пост в его длине, но соблюдать все правила, чем поститься больше времени, но кое-как».

Всю неделю, предшествующую Пасхе, называют Великой или Страстной. Особенно выделяют последние ее дни: Великий Четверг, как день духовного очищения и принятия таинства, Страстную Пятницу – как еще одно напоминание о страданиях Иисуса Христа, Великая Суббота – день печали, и, наконец, Светлое Воскресение Христово. Великий Четверг - традиционно «чистый» день, народ очищается водой – купанием в проруби, реке, озере, в бане до восхода солнца. Говорят, можно в этот день смыть все свои грехи за год. Повсюду уборка, хозяйки наводят блеск в домах, так как по поверью если не уберешься, весь год будешь жить в грязи и беспорядке. На Севере и в средней полосе России было принято собирать и сжигать ветки можжевельника для окуривания жилища и хлева. Считалось, что целебный можжевельниковый дым защитит человека и животных от нечисти и болезней. Также бытовало поверье, что снесенные курицей в страстной четверг яйца, съеденные на Пасху, предохранят от любого недуга, а скорлупа яиц, зарытая в землю на пастбище, надежно защитит скот от сглаза и всякой напасти.

Пасха имеет свои древние традиции. Одна из них – красить яйца и дарить друг другу. Яйцо с виду как гладкий неподвижный камешек и, в то же время, в нем бьется жизнь, оно является символом оживления, воскресения. Обычай произошел от святой равноапостольной Марии Магдалины, когда она после Вознесения Господня пришла в Рим для проповеди Евангелия, предстала перед императором Тиверием и, поднеся ему яичко, сказала: «Христос воскрес!» Император усомнился в этом: «В это так же трудно поверить, как в то, что это белое яйцо может стать красным!» В тот же момент белое яйцо стало алым. С тех пор, по преданию, люди стали красить яйца на Пасху в красный цвет. Он символизирует радость воскресения, возрождения рода человеческого и цвет крови Христа, которой искуплены были грехи мира.

Многие люди идут в этот праздник на кладбище, где находятся могилы их близких. По церковному обычаю первое поминовение усопших совершается на второй седьмице, после Фомина воскресенья (Красной горки), во вторник. Живые приходят на могилы родных, чтобы сообщить радостную весть о Воскресении Христовом, отсюда и сам день поминовения называется Радоницей.

Пасха – это время добрых народных обычаев и примет. Говорят, любое желание, загаданное в Церкви в этот день, обязательно сбудется. Добрые дела, совершаемые в пользу других, особенно обделенных судьбой, помогают снять с души грех. Самое малое, что делали в народе из добрых поступков – выпускали на волю птах, беззащитных существ, а большие дела были у каждого свои. Призываем и вас, наши читатели, открыть сердце добру и не ждать для этого наступления Пасхи. Начните прямо сейчас, ведь вы это будете делать прежде всего для себя!

ЧУДО НА ЗЕМЛЕ

Каждый год в Великую Субботу на Страстной неделе в городе Иерусалиме совершается великое чудо: сам собой зажигается благодатный пасхальный Огонь. Незажженная лампа, заполненная маслом, в храме Гроба Господня вспыхивает сама собой в то время, когда священнослужители поют гимны и читают молитвы. Патриарх молится, преклонив колени, и, наконец, на мраморной плите Гроба появляется огненная роса в виде шариков голубоватого цвета. Патриарх прикасается к ним ваткой, и она воспламеняется. Ваткой зажигают лампу, а потом и свечи православных христиан, ожидающих в храме. Все озаряется ярким светом, и очевидцы этого события веселятся как дети, став свидетелями этого чуда. В первые минуты огонь совершенно не обжигает руки, теплый и ласковый, он укрепляет веру всех людей в Бога.

Наших снов чудесная страна

(продолжение, начало в №4)

Наши сны бывают еще и таких видов:

* **Физиологические.** Содержание их зависит от условий, в которых находится спящий. Например, если человеку холодно, может присниться зима, снег, а падение в пропасть окажется на деле падением с кровати. К этой же категории относятся и эротические сновидения, возникающие в период подавления сексуальной активности и вынужденного воздержания.

* **Сны-предупреждения.** Основаны на подсознательном знании того или иного факта. Здесь проявляется попытка подсознания передать эти сведения сознанию. Например, человеку снится, что он едет на машине, и вдруг отказывают тормоза. Это связано с тем, что и раньше человек думал, что пора бы проверить тормоза, но что-то мешало. На том же основаны сновидения, в которых мы обнаруживаем пропавшую вещь, что после пробуждения оказывается правдой. Все дело в том, что раньше мы уже видели, где находится пропавшая вещь, но помехи нас отвлекли.

* **Вещие сны.** Самые загадочные и необъяснимые. Приходят, обычно, во второй половине сна, когда тело и сознание уже отдохнули. Ученые не могут объяснить причины их существования, но их наличие – это факт. Например, доподлинно известно, что трагедию Титаника видело во сне множество людей, которые даже звонили на радио и обращались в газеты по поводу грядущей катастрофы, точно называя день и час, когда это случится. Но, к сожалению, доказать их можно только со временем, когда предсказание сбудется. Так в одной из своих книг известная целительница Н.Степанова приводит пример, когда человек видел в своих снах табло, наподобие электронного, на котором светились даты, названия рейсов и компаний самолетов, которые должны были погибнуть и когда именно. Все увиденное во сне оказывалось правдой, самолеты разбивались именно в то время, которое было на табло. Но вся проблема была в том, что этому человеку никто не верил, и стоило ему рассказать о предстоящей катастрофе, ничего не случалось. Наоборот, если он молчал, сны с неизменной четкостью сбывались.

В иудейском священном писании сновидения считаются священными откровениями, поскольку их посылает Бог, чтобы предсказать что-либо людям. Все религии мира признают, что сны – это своего рода общение с Богом. Известны случаи, когда люди обращались к религии или переходили в другую веру, увидев определенный сон. Метафизики имеют еще одно предположение насчет сновидений, они считают, что мир снов – это своеобразная другая реальность, которую посещает наша душа, когда тело спит, голографическое измерение. По их мнению, человек даже может научиться управлять собой в своих снах, задавать вопросы, интересующие его, и получать ответы.

Как научиться толковать свои сны?

Если сны можно понимать, объяснять, расшифровывать, то как научиться это делать? Ясно одно, сонники здесь не помогут, ведь мир каждого человека неповторим, и только сам человек может правильно объяснить свои сны, ведь себя он знает лучше всех. Есть такие рекомендации:

1. Можно вести дневник сновидений, что поможет запомнить и научиться анализировать их.
2. Можно рисовать свои сны (подходит умеющим это делать); это даст возможность лучше понять в общем свою жизненную ситуацию и разложить сон по полочкам.
3. Продумывать отрывки сновидений в уединении и в расслабленном состоянии, сюжеты можно продолжить в своем воображении, представляя себе диалоги с отдельными людьми, домысливая их ответы. Соприкасаясь с собственными фантазиями, вы узнаете то, какие чувства скрыты в вас самих и как можно попытаться разрешить эту ситуацию.
4. Часто для объяснения сна бывает необходим собеседник, так как ваше сознание активно защищается от неприятной, но очевидной информации и нужен кто-то, кто сможет увидеть эту неприятную правду.

Чтобы стать специалистом по собственным снам, нужно регулярно этим заниматься, как, впрочем, и во всяком другом деле, сверяя и собирая информацию по крупинкам. Главное для нас всех – научиться понимать самого себя даже в снах. Счастливых вам сновидений!

Афоризмы о здоровье

* «Умеренность – союзник природы. Поэтому пища, питье, сон, любовь – пусть будет все умеренным» (Гиппократ).
* «Полноте презирать тело, полноте шутить с ним! Оно мозолью придавит весь ваш бодрый ум и на смех вашему духу покажет его зависимость от узкого сапога» (А.Герцен).
* «Если человек беспорядочен в своем отдыхе, нерегулярен в приеме пищи и неумерен в работе – болезнь убивает его» (Конфуций).
* «Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь» (Гораций).

Как надо правильно хранить зубную щетку?

После каждой чистки зубов щетку необходимо тщательно вымыть с мылом проточной водой. Зубная щетка - предмет сугубо индивидуального использования. Микробиологическими исследованиями подтверждено, что на щетине любой зубной щетки находится большое количество микробов, попадающих на нее из полости рта, из воздуха. Уничтожить все микробы на зубной щетке при обычных методах ее хранения невозможно. Один из наиболее рациональных вариантов хранения щетки в периоды между чисткой зубов - это держать ее в стакане или чашке, намыленной и опущенной вниз головкой. Наряду с этим можно рекомендовать хранить зубные щетки вверх головкой, так как свободный доступ воздуха содействует быстрому высыханию щетины после чистки и тем самым уменьшает микробное загрязнение.

Бойцы лесного фронта

Кто из здоровых людей хоть раз бывал в онкодиспансере по другим каким-то причинам, никогда не забудет страх отчаяния в глазах людей, ожидающих приема врача. У многих – бледные, изнуренные болезнью лица, но все же в выражении лица, в позах чувствуется надежда. Беда приходит так неожиданно! Ежегодно 6 миллионов россиян умирает от рака. Никаких гарантий! Выживают немногие. Однако случаи излечения есть, и помогает в этом народная медицина.

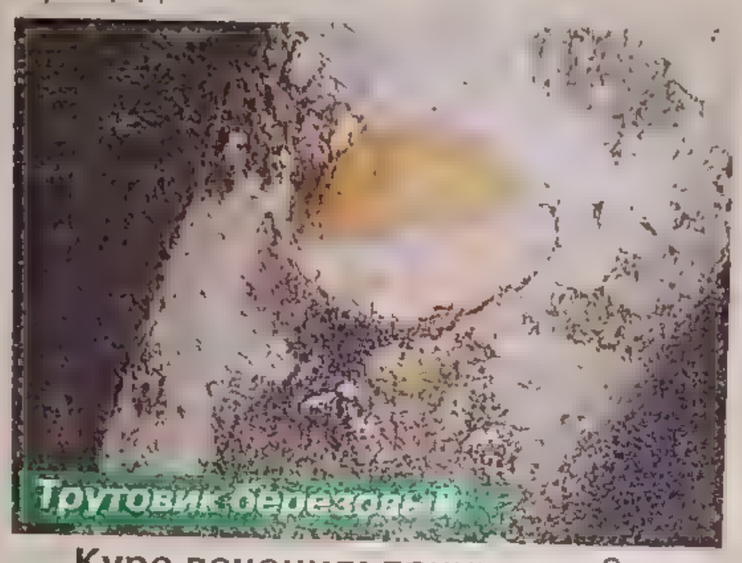
Грибы и травы, даже ядовитые, часто бывают теми единственными спасительными мостиками надежды, которые помогают выкарабкаться. «Вы не представляете, какой напор я выдержал, забирая дочку из клиники, - пишет М.И.Эль из г.Петрозаводска, - меня обзывали идиотом, кричали, что я угроблю своего ребенка. Я тоже чувствовал себя почти убийцей, но был уверен, что там они доведут девочку до смерти еще раньше. Настойку мухомора мы стали пить не каплями, как везде пишется, а начали сразу с пол чайной ложки, а потом по чайной ложке 2 раза в день. Выпила она 3 трехлитровые банки. Сейчас от болезни не осталось и следа – дочка выздоровела, это заверено всеми справками из того же онкологического центра в Петрозаводске. И об этом знает весь город. Мухомор спас мою дочь...».

Действительно, многие грибы, ядовитые и съедобные, обладают противоопухолевым действием, это подтверждено исследованиями ученых. Плодовые тела гриба содержат много полезных веществ, микроэлементов, способных сдерживать деление раковых клеток и даже убивать их. Это такие грибы, как головач продолговатый, ложнодождевик обыкновенный, звездовик краснеющий, лиственичная губка, трутовик березовый, чага, а также всем известные – белые грибы, зимние опята и даже шампиньоны. Мухомор в этом почетном ряду занимает одно из первых мест. Доктор альтернативной медицины В.А. Миронов предлагает делать настойку из мухомора так.

Красный мухомор

НАСТОЙКА ИЗ КРАСНОГО МУХОМОРА

Взять свежие молодые шляпки красного мухомора (без ножек), плотно наполнить половину трехлитровой стеклянной банки и залить 70% спиртом. Настаивать месяц, процедить.


Трутовик березовый

Курс лечения: принимать 3 раза в день за полчаса до еды внутрь от 1 капли за один прием (в первый день получается 3 капли, на второй – 6 капель, и т.д.), до 10 капель (или до 20, если проходите уже не первый курс лечения). Когда дойдете до 10 капель на один прием, 5 дней принимать эту дозу, а затем снижать каждый день по одной капле, доведя до 1. Капли разбавлять в 1-2 ст.л. воды. Между курсами лечения делать перерыв - 7 дней. Одновременно с приемом внутрь, смазывать наружные опухоли, лимфоузлы и больные места этой настойкой.

В лесах России практически повсеместно встречается еще один гриб-борец с онкологическими заболеваниями – трутовик березовый. Он паразитирует на мертвых и живых деревьях. Белая мякоть гриба сначала похожа на губку, а с возрастом твердеет, приобретает пробковую структуру. Трутовик применяют для лечения внутренних опухолей, гастритов, язвенной болезни, заболеваний печени.

ОТВАР ИЗ ТРУТОВИКА БЕРЕЗОВОГО

Берут молодые грибы (в стадии губки). Их измельчают и сушат. 2 ст.л. сырья заливают 0,5 л воды и варят на слабом огне 25 минут, после процеживают и пьют по 2 ст.л. 3-4 раза в день до еды.

НАСТОЙКА ИЗ ТРУТОВИКА

Для приготовления настойки используют разрушенную древесину дерева с мицелием (красно-коричневым порошком). 1 стакан этого сырья, снятого с места прикрепления гриба, заливают 0,5 л водки, настаивают в течение месяца, фильтруют и пьют по 30-50 капель 3-4 раза в день до еды.

Такой же гриб-паразит, лиственичная губка (трутовик лекарственный) живет на стволах пихты или кедра. Собирают его все лето, измельчают и сушат в тени. Используется от тех же заболеваний, что и трутовик березовый, особенно при опухолях внутренних органов.

ОТВАР ЛИСТВЕНИЧНОЙ ГУБКИ

1 ст.л. измельченного гриба заливают 2 стаканами кипятка и варят на слабом огне 15-20 минут, настаивают 3-4 часа и процеживают. Принимают внутрь по 1-2 ст.л.3-4 раза в день за 20 минут до еды.

НАСТОЙКА ИЗ ЛИСТВЕНИЧНОЙ ГУБКИ

1 ст. сухого измельченного гриба заливают 0,5 л водки, настаивают месяц, фильтруют и принимают по 30-40 капель 3-4 раза в день до еды.

Существует также известный способ лечения грибом-чагой, мы неоднократно об этом писали.

Японские ученые считают грибы важнейшей сельскохозяйственной продукцией, призывают их есть как можно больше во всех видах: вареными, жареными, маринованными. Даже всем известный шампиньон обладает противоопухолевыми свойствами. Все ближе и ближе теплые дни, а вместе с ними и грибная пора. Это значит, надо, не теряя времени, планировать поход в лес за бесценным грибным лекарством. Главное в применении настоев и отваров, особенно из ядовитых грибов – четко соблюдать дозу приема, строго следовать рецепту. Лес поможет вылечиться от всех болезней, идите туда.

ГИПОТОНИЯ – НЕ БОЛЕЗНЬ?

В Англии гипотония не считается недугом. Большинство врачей называют ее «немецкой болезнью» и не считают поводом к врачебному вмешательству. Скорее страдающих гипотонией можно поздравить с тем, что они реже заболевают сердечно-сосудистыми заболеваниями и имеют более высокую продолжительность жизни.

ЕШЬТЕ КУКУРУЗУ

Многие знаменитые врачи древности считали, что болезни возникают из-за неправильного кровообращения. Кукуруза способна улучшать кровообращение, а значит, избавлять человека от многих недугов. Для этого 3 ст.л. кукурузных зерен залить холодной водой и довести до кипения в 500 мл воды, настоять 10 минут, процедить. Пить этот отвар по стакану через день в течение месяца, и ваше кровообращение наладится.

Кроме того, тот, кто часто ест кукурузу, сохраняет долгое время зубы здоровыми и белыми. Известно, что в молдавских селениях, где основным блюдом считалась мамалыга (блюдо из кукурузной крупы), нет такой проблемы как кариес.

«БЕЛЫЙ» ГНЕВ И «КРАСНЫЙ» ГНЕВ

«Белояростные» люди накапливают раздражение внутри себя, и страдают от этого сами, а «краснояростные» - выбрасывают гнев наружу, особенно на окружающих людей. Ученые установили, что в результате этого «белояростные» сами заболевают гастритом, а «краснояростные» доводят до гастрита тех людей, которые находятся рядом с ними. При этом у обоих типов страдает нервная система: плохо, конечно, держать гнев внутри себя, но и те, кто «разряжаются» на других, рискуют рано или поздно вызвать ответный удар в свою сторону, ведь терпение у людей небесконечно, а неврастению получат и те, и другие.

АЛЛЕРГИЯ НА МУЖА

Иногда экзема – это реакция организма на какое-то определенное непереносимое вещество, человека или помещение, на которые человек реагирует, как на аллерген. У одной женщины много лет была экзема на руках, причем, когда муж уезжал в командировку, болезнь на время проходила. Наблюдайте за собой внимательно! Если вы будете знать, в чем состоит проблема, вы сможете от нее избавиться: избегать конфликтных ситуаций, соответствующих личностей, или научитесь как-то реагировать на них без ущерба для своего здоровья. В конце концов, измените свои отношения с мужем!

У ВАС РЕВМАТИЗМ? ЗНАЧИТ – НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО!

Оказывается, наши душевные расстройства могут проявлять себя болями в спине. Нервная работа, стрессы, а потом боль в спине? Вам – к психотерапевту. Выписанные им антидепрессивные средства снимут болевые ощущения за короткий срок, а курс психологической терапии поможет на длительное время забыть о ревматических приступах.

КЛУБНИКА «ГИГАНТА»

- ягоды величиной, как небольшое яблоко, весом 60-100 г
- плодоносит в июне и июле
- сроки посадки – – апрель-май

5 САЖ. – 439 руб.
10 САЖ. – 689 руб.

Для того чтобы получить саженцы, разборчиво заполните купон и отправьте его по адресу:
Россия, «ДИС», а/я 144, г. Белгород, 308000
Беларусь, а/я 5, г.Барановичи 17, 225417, Брестская обл.
Или заказать по телефонам:
(495) 648-00-70 или (4722)-32-57-18 (для России)
8-029-31-77-191 (моб., для Белоруссии)

Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. Оплата при получении на почте. Товар отсылаем непосредственно перед сроком посадки (апрель-май). Вместе с саженцами Вы также получите инструкцию, следуя которой Вы обязательно получите превосходный урожай! Интернет магазин – www.domicad.net

Код	Название товара	Цена	К-во
101	ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА		
102	КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		

почтовый индекс _____ телефон _____
область _____ район _____ город _____
улица _____ дом _____ кв. _____
Ф.И.О. _____ Здо 5

ООО «Дом и сад» 308000 г.Белгород, Соборная пл., 3, оф. 501. ОГРН 1043107029943 Реклама. Сертификация не

Сага о непростой капусте

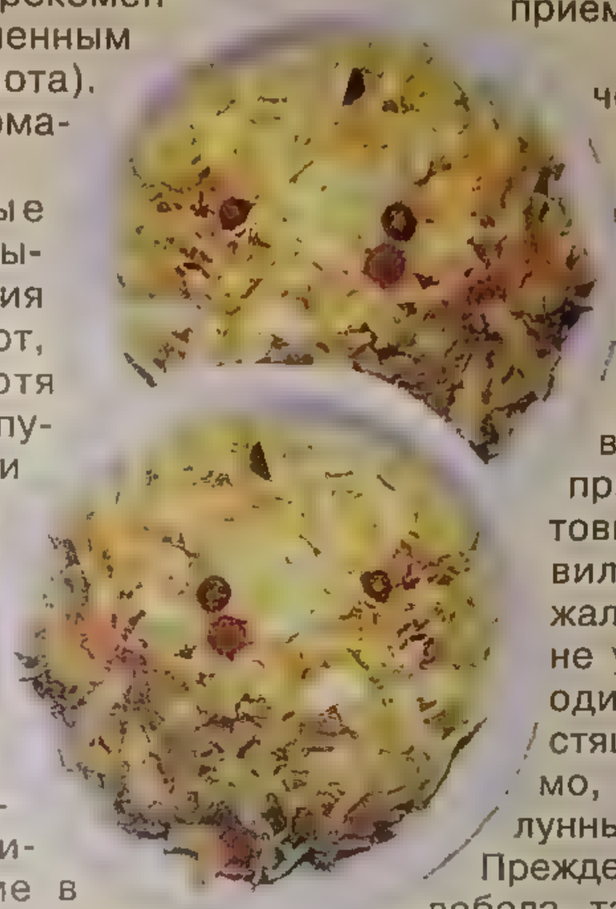
«Этот овощ поддерживает бодрость духа и веселое настроение...»
Пифагор.

Лучшее витаминное блюдо – это квашеная капустка, хрустящая, кисленькая, освежающая. Она сгодится и на царский стол, и на крестьянский, все ее любят, все ей славу поют. Это национальное блюдо и русских, и китайцев, и корейцев, и индийцев. Издавна русские люди знали: запасешься на зиму кислой капустой, значит будешь здоров, весел и силен, а если еще и рассол будешь пить, долгое время не состаришься. Сама капуста известна как настоящая кладовая витаминов, а о квашеной, тем более, можно рассказывать чудеса. Многие специалисты считают, что в капустном рассоле содержится больше витаминов и биологически активных соединений, чем в свежей капусте, так как многие из них переходят именно в солевой раствор. Кроме того, при квашении образуются новые полезные соединения, например, молочная кислота, которая подавляет вредные бактерии. Поэтому квашеную капусту по праву считают безвредным природным антибиотиком, который помогает при многих болезнях. Противопоказаний у нее нет, поэтому рекомендуется всем, от мала до велика, и чем в больших количествах, тем лучше.

Люди, склонные к полноте, употребляя квашеную капусту, имеют много шансов похудеть: она малокалорийна, ускоряет обмен веществ и замедляет в организме процесс отложения жиров. Кроме того, имеет множество полезных свойств: помогает от экземы, выводит холестерин, предупреждает атеросклероз, рекомендуется при болезнях печени, кишечника. При запорах квашеная капуста, подобно жесткой щетке, вычищает стенки кишечника, забирая с собой гнилостные и болезнетворные микроорганизмы. Капустный рассол – отличное средство от дисбактериоза, его даже рекомендуют пить беременным (отступает тошнота). У диабетиков нормализуется сахар.

Проведенные немецкими учеными исследования показали, что тот, кто выпивает хотя бы 2 стакана капустного сока или рассола в неделю, снижает риск заболевания раком кишечника. Ценный напиток отлично помогает восполнить недостаток витаминов в организме в зимнее время, так как ни один овощ так долго (аж 8 месяцев!) не сохраняет их, как квашеная капуста. Капустный витамин С тормозит рост раковых опухолей, помогает преодолевать стрессы, нейтрализовать токсичность лекарств, повышает иммунитет у людей, отдающих регулярное предпочтение этому блюду.

При желчекаменной болезни и нарушениях в работе поджелудочной железы, теплый капустный рассол пьют 3 раза в день по 0,5 стакана за 30 минут до еды. Этот же курс лечения проводят в течение 2-3 недель при гастрите с пониженной кислотностью, лямблиях в печени, сахарном диабете. Больным гепатитом полезно принимать теплый капустный рассол по 1 стакану 1-2 раза в день за 20 минут до еды. Страдающим геморроем, который сопровождается запорами и кровотечениями, рекомендуется принимать рассол внутрь в таких же количествах, по такому же графику, постепенно увеличивая дозу приема до 3 стаканов в день.



Пародонтоз отступит через неделю, если регулярно есть кислую капусту и пить ее рассол, кроме того, она очистит зубы не хуже импортных дорогих паст. Главное, правильно ее приготовить, ведь она достаточно капризна, любит, чтобы готовили ее по особым правилам. Многие хозяйки жалуются, что не всегда и не у всех она получается одинаково хорошо, хрустящей и твердой, видимо, имеет значение все: лунные циклы, настроение. Прежде всего, очищайте кочан добела, так как зеленые незрелые листья придают ей горечь. Важно соблюсти соотношение соли и моркови: на 1 кг капусты берут 20-25 г мелкой соли без примесей и 300 г моркови.

Все сказанное про капусту еще раз убеждает: она полезна в любом виде, особенно, в квашеном. Если хотите всегда быть молоды и здоровы, включите ее в свой рацион, как делали наши предки сотни и тысячи лет. Это приятное и очень недорогое блюдо всегда будет радовать вас и ваших близких, принесет огромную пользу здоровью!

ТЕЛЕВИЗОР ВЛИЯЕТ НА ПАМЯТЬ

«Выключите ящик!» - так говорят врачи. Чтобы сохранить память, нужно меньше смотреть телевизор и больше разгадывать кроссвордов. Еще влияют на память не в лучшую сторону алкоголь, стрессы, депрессии, волнение и нехватка сна. У тех, кто частенько выпивает, особенно снижается память на имена.

СПАТЬ С ЖЕНОЙ ВРЕДНО?

Американские ученые пришли к выводу, что если женщина спит под боком у мужчины, это отрицательно влияет на его мозг. Независимо от того, занимались они сексом или нет, после ночи в одной постели мужской мозг не способен работать с обычной концентрацией и скоростью, а вот на женщинах это никак не отражается. Короче, вывод таков: раздельные постели укрепят семью и сделают мужчину более сообразительным.

РЕВНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА РОЖДАЕМОСТЬ?

Ученые установили, где живут самые ревнивые в мире мужчины, оказывается, в Бразилии. Японцы, наоборот, самые спокойные из всех мужчин. Что забавно, так это то, что в Бразилии самый высокий уровень рождаемости в мире, очевидно, ревность помогает населению размножаться.

«Желаем Здоровья» №5 (82). Учредитель ООО «Издательство «Весна». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131. **Отдел распространения и рекламы: тел. (4722) 33-18-33, 31-72-13** Редактор Осипов В В **Адрес для корреспонденции:** 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС77-21042. Отпечатана в типографии «Текст» ООО «ППК«Текст» 188680, Ленинградская область, Всеволжский район, д Колтуши, д 32 Заказ № 201 Тираж 123 300 экз. Сдано в печать 28.02.2007 г. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции Присланные материалы используются по усмотрению редакции, не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель При выборе конкретного средства учитывайте индивидуальные особенности организма Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

ТЕЛЕВИЗОР ВЛИЯЕТ НА ПАМЯТЬ

«Выключите ящик!» - так говорят врачи. Чтобы сохранить память, нужно меньше смотреть телевизор и больше разгадывать кроссвордов. Еще влияют на память не в лучшую сторону алкоголь, стрессы, депрессии, волнение и нехватка сна. У тех, кто частенько выпивает, особенно снижается память на имена.

СПАТЬ С ЖЕНОЙ ВРЕДНО?

Американские ученые пришли к выводу, что если женщина спит под боком у мужчины, это отрицательно влияет на его мозг. Независимо от того, занимались они сексом или нет, после ночи в одной постели мужской мозг не способен работать с обычной концентрацией и скоростью, а вот на женщинах это никак не отражается. Короче, вывод таков: раздельные постели укрепят семью и сделают мужчину более сообразительным.

РЕВНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА РОЖДАЕМОСТЬ?

Ученые установили, где живут самые ревнивые в мире мужчины, оказывается, в Бразилии. Японцы, наоборот, самые спокойные из всех мужчин. Что забавно, так это то, что в Бразилии самый высокий уровень рождаемости в мире, очевидно, ревность помогает населению размножаться.

«Желаем Здоровья» №5 (82). Учредитель ООО «Издательство «Весна». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131. **Отдел распространения и рекламы: тел. (4722) 33-18-33, 31-72-13.** Редактор Осипов В. В. **Адрес для корреспонденции:** 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС77-21042. Отпечатана в типографии «Текст» ООО «ППК«Текст» 188680, Ленинградская область, Всеволжский район, д.Колтуши, д.32. Заказ № 201 Тираж 123 300 экз. Сдано в печать 28.02.2007 г. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Присланные материалы используются по усмотрению редакции, не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

организм привыкнет и будет работать как часы - вам даже не придется заводить будильник.

ность отхождения ко сну: например, проветриваете комнату, принимаете душ, мажете лицо и руки кремом... И

- Конечно, если это длится с утра до вечера.

«Желаем Здоровья» №4(57). Учредитель ООО «Издательство «Весна». Адрес редакции: г. Белгород, пр. Б.Хмельницкого, 131. **Отдел распространения и рекламы: тел. (4722) 33-18-33, 31-72-13.** Редактор Осипов В. В. **Адрес для корреспонденции:** 308000, г. Белгород, Главпочтамт, а/я 11, газета «Желаем Здоровья». Газета зарегистрирована 13.05.2005 г. Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Св-во ПИ № ФС77-21042. Отпечатана в типографии ООО «Текст» г. С.-Петербург, н.р. Фонтанки, д. 90, корпус 2. Тираж 127 900 экз. Заказ №150. Сдано в печать 16.02.2006 г. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Присланные материалы используются по усмотрению редакции, не рецензируются и не возвращаются. За содержание рекламных объявлений ответственность несет рекламодатель. При выборе народного средства учитывайте индивидуальные особенности организма. Не забывайте советоваться с лечащим врачом.

Балаковочка

газета для женщин

№ 18, 10 декабря 1998 г. ВЫХОДИТ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ Цена свободная

Пока в России пенсионеры стоят в очереди за костями, в Голландии не знают, куда дев[ать] молочные реки

Картину, от которой мы давно отвыкли, я увидела одним хмурым декабрьским вечером в магазине «Ярослав», что находится против кинотеатра «Октябрь». Человек двадцать пожилых граждан взволнованно толпились у прилавка и организовывались в очередь. «Наверно, масло подешевле завезли», — подумала я и через головы пенсионеров взглянула на прилавок. Там ничего не было, зато грузчик расставлял на полу большие

может поспорить только туманная Англия.

В подобных погодных условиях, по нашим меркам, достичь высокого уровня жизни почти невозможно. Но приведем несколько цифр из интервью голландского профессора. Рядом представим нашу, российскую статистику.

Социальная пенсия

Голландия	Россия
600—700 дол. в месяц	20 дол. в месяц

Средняя заработная пла-

долларов за 1 кг;

— мясо — 10 долларов за 1 кг;

— яйца — 1,5 доллара за 1 десяток.

Продуктами питания Голландия обеспечивает себя полностью и еще многое экспортирует. В производстве используются интенсивные технологии — в Голландии натурально «текут» молочные реки. Девать молоко просто некуда. Государство даже приплачивает голландским производителям, чтобы они не создавали избыток товаров

данным, приведен[ным] ше) лучше вели[кой] ны — России. Ра[зве] Корея, как типичн[ый] мер: в одной части ны — социалистичес[кая] КНДР, где большая час[ть] населения в прямом смысле голодает, в дру[гой] — Южнокорейская республика, чьи товары занимают одно из ведущих положений на мировом рынке.

Железный занавес в нашей стране не существует уже десять лет. За это время мы многое узнали из жизни, опыта других государств. Но по-прежне-

Внимание!

Подписка продолжается

Подписка на 1 полугодие 1999 года на наши местные издания продлена до 15 декабря. Напоминаем, что стоимость полугодового комплекта газеты «Балаковочка», которая уже успела полюбиться многим балаковцам, составляет всего 33 рубля 60 копеек. Подписавшись до 15 декабря, вы будете получать «Балаковочку» с января 1999 года. Вы можете подписаться на газету и позже, но тогда уже получите ее только с февраля.

НАШ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 31621

Оставайтесь с нами!

ДОСУГ — АФИША

...которой мы давно отвыкли, я увидела одним хмурым декабрьским вечером в магазине «Ярослав», что находится против кинотеатра «Октябрь». Человек двадцать пожилых граждан взволнованно толпились у прилавка и организовывались в очередь. «Наверно, масло подешевле завезли», — подумала я и через головы пенсионеров взглянула на прилавок. Там ничего не было, зато грузчик расставлял на полу большие пластмассовые корзины с говяжьими костями. Кости отливали перламутром, и лишь кое-где высвечивались тонкие полоски мяса.

Первая мысль, которая мелькнула в голове: да ведь тут и собаке уже делать нечего — все, что можно прожевать, обрезано. Женщина у прилавка скомандовала продавцу: «Вешайте!». На весы полетели блестящие мослы. Очередь вытягивала шеи в надежде отыскать взглядом в корзине кости «помяснее»...

На встречу с голландским профессором Генри Хогейстейем Гером я шла с некоторым чувством подавленности. Знала: контраст между его рассказом и нашей российской действительностью будет настолько разительным, что непременно больно ударит по моему национальному самолюбию. Так оно и вышло.

Голландия (Нидерланды) занимает территорию, в 400 раз меньшую, чем Россия. В переводе на русский язык Нидерланды — значит, низкие земли. Большинство территории отвоевано у воды. Зачастую земля находится ниже уровня воды, отсюда и название. Здесь нет бескрайних российских плодородных земель. Есть только бесконечный спор с природой, которая не очень балует голландцев. С таким количеством дождей, которые льются на эту землю, может поспорить только туманная Англия.

В подобных погодных условиях, по нашим меркам, достичь высокого уровня жизни почти невозможно. Но приведем несколько цифр из интервью голландского профессора. Рядом представим нашу, российскую статистику.

Социальная пенсия

Голландия	Россия
600—700 дол. в месяц	20 дол. в месяц

Средняя заработная плата преподавателя в школе

Голландия	Россия
3000 дол. в месяц	30 дол. в месяц

Средняя заработная плата врача

Голландия	Россия
начинающего 3000 дол. в месяц	30—40 дол. в месяц
квалифицированного 10000 дол. в месяц	

Прожиточный минимум

Голландия	Россия
25—30 тыс. дол. в год	300—360 дол. в год

По словам профессора, социальная пенсия в Голландии гарантирована всем: 600 долларов по старости получают даже те, кто не проработал ни одного дня. Подавляющее большинство пожилых людей имеет дополнительную пенсию от работодателя. Российским же пенсионерам, стаж работы которых 35—40 лет, родное государство платит в 30 раз меньше. Нашему бы человеку в Голландию да такую пенсию, да еще бы всю жизнь не работать...

На мои восторги по поводу социального обеспечения тамошних пенсионеров Генри поспешил заявить, что Голландия — страна дорогая. Вот примерные цены на некоторые продукты питания:

— сыр — от 5 до 15 долларов за 1 кг;

— мясо — 10 долларов за 1 кг;

— яйца — 1,5 доллара за 1 десяток.

Продуктами питания Голландия обеспечивает себя полностью и еще многое экспортирует. В производстве используются интенсивные технологии — в Голландии натурально «текут» молочные реки. Девать молоко просто некуда. Государство даже приплачивает голландским производителям, чтобы они не создавали избыток товаров и в стране не было перепроизводства. Работающим за границей даются налоговые льготы.

В каждой голландской семье обычно имеются две легковые автомашины — у мужа и у жены. На кухне — обязательно кухонный комбайн, миксеры, тостеры, посудомоечная машина, несколько холодильников. Привычны автоматизированные стиральные и сушильные машины. Большинство голландок — домохозяйки и занимаются своим прямым делом — воспитанием детей.

Сегодня сравнение России с любой капиталлистической страной не в ее пользу. Вот если привести в пример Эфиопию, в которой каждый год гибнут тысячи людей от засухи и голода, то мы живем еще ого-го как расчудесно. Но тогда становится совсем непонятным: для чего было такой страшной кровью строить семьдесят лет «светлое будущее», если за все это время нам не удалось подняться выше уровня африканских племен? Германия, идя совершенно по другому, нежели мы, пути развития, сумела встать из послевоенных руин и пепелища и построить мощное, стабильное цивилизованное общество, о котором мы можем только мечтать. Голландия, которая находится в вечной борьбе с дождями и морем, живет в сто раз (согласно данным, приведен... ше) лучше вели... ны — России. Ра... Корея, как типич... мер: в одной части ... ны — социалистичес... КНДР, где большая час... населения в прямом смы... сле голодает, в другой — Южнокорейская республика, чьи товары занимают одно из ведущих положений на мировом рынке.

Железный занавес в нашей стране не существует уже десять лет. За это время мы многое узнали из жизни, опыта других государств. Но по-прежнему упорно сопротивляемся новому мировоззрению, хватаясь за отжившую идеологию. Мы забыли, как давились в очередях за куском колбасы или литром молока. Забыли, как унижались перед продавцом или завскладом в надежде приобрести импортные (!) сапоги. Забыли, как в шестьдесят лет становились развалинами, потому что отечественная медицина для массового пациента топталась на месте, а нужные лекарства невозможно было достать. Наконец, забыли, как стояли, спрятав голову в плечи, когда на нас истерично орал «идеолог» с партбилетом в кармане. Мы снова хотим все это реанимировать!

Ныне лидирующее в российской политике «левое» большинство оправдывает отсутствие прогресса за годы советской власти в повышении жизненного уровня граждан до западных мерок войной и неким особым духом русского человека, высокой его культурой и нравственностью. Тем самым подготавливает россиян к появлению на их столах привычных когда-то «суповых наборов» и колбасы одного сорта—из туалетной бумаги. Первые признаки их возвращения уже налицо.

Кости для пенсионеров отливали перламутром...

Т. КОНДРАШОВА.

...дписка на I полугодие 1999 года на ...месячные издания продлена до 15 декабря. Напоминаем, что стоимость полугодового комплекта газеты «Балаковочка», которая уже успела полюбиться многим балаковцам, составляет всего 33 рубля 60 копеек. Подписавшись до 15 декабря, вы будете получать «Балаковочку» с января 1999 года. Вы можете подписаться на газету и позже, но тогда уже получите ее только с февраля.

НАШ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС: 31621

Оставайтесь с нами!

ДОСУГ — АФИША

Любителям искусства

11 декабря в 17 часов в Городском выставочном зале открывается выставка работ балаковских художников

«Новогодний серпантин»

В духе русских традиций

15 декабря в 16 часов в школе искусств № 3 (КСЦ «Дельфин») состоится обрядовый праздник

«Святые вечера»

Посмотрите на красоту!

12 декабря в 19 часов клуб «Бездна» приглашает на конкурс красавиц

«Мисс» «Волжская Венеция»

ХОРОШЕГО ВАМ ОТДЫХА!

ВНИМАНИЮ

физических и юридических лиц!

Типография «Авангард»

НАПОМИНАЕТ:

до конца года осталось совсем немного. Предлагаем заранее заказать необходимую документацию на 1999 год.

Наш адрес: пл. Свердлова, 69 (ост. «К|т «Октябрь»).

ТЕЛ. 4-06-72.

КОНСТИТУЦИОННЫЙ СУД ЕЩЕ РАЗ ЗАЩИТИЛ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЕЙ

26 ноября 1998 года Конституционный Суд РФ вынес определение о разъяснении постановления Конституционного суда РФ от 24 февраля 1998 года по делу о проверке конституционности отдельных положений статей 1 и 5 Федерального закона от 5 февраля 1997 года «О тарифах страховых взносов в Пенсионный фонд Российской Федерации, Фонд социального страхования Российской Федерации, Государственный фонд занятости населения Российской Федерации и в Фонд обязательного медицинского страхования на 1997 год». Данным федеральным законом платежи частных предпринимателей, частных нотариусов и адвокатов в Пенсионный фонд были повышены сразу в 5,6 раза и составили 28 проц. от дохода. Это вызвало резкое сокращение числа граждан, легально занимающихся предпринимательской деятельностью и, соответственно, не рост, а снижение налоговых поступлений в бюджет Пенсионного фонда. 24 февраля 1998 года Конституционный Суд вынес постановление о несоответствии данного Федерального закона Конституции РФ и предложил законодателям принять соответствующий новый закон. Чего до сих пор Государственная Дума сделать не соизволила. Предприниматели продолжают платить в Пенсионный фонд 28 процентов от своего дохода. Вынесенное в конце ноября определение Конституционного Суда разъясняет свое постановление налоговым органам, региональным и местным судам, а также частным предпринимателям. Попробуем перевести суть этого определения с юридического на язык, доступный неспециалистам юриспруденции.

Как можно понять из разъяснений Конституционного Суда, до принятия Госдумой нового закона о ставках платежей в Пенсионный Фонд частные предприниматели (и другие вышеперечисленные категории) могут не беспокоиться и ничего в данный страховой фонд не платить.

Кроме того, выплаченные ими все суммы страховых взносов в Пенсионный фонд с дохода за период с 1 января по 10 февраля 1997 года будут зачтены в счет текущих и будущих платежей.

Далее, суммы страховых взносов в Пенсионный Фонд за 1997 год, которые до 24 февраля 1996 года не были внесены, не должны взыскиваться.

Не подлежат перерасчету суммы страховых взносов в Пенсионный фонд названных категорий граждан за 1997 год, если они были внесены или взысканы до 24 февраля 1998 года (за исключением суммы за период с 1 января по 10 февраля 1997 года).

После установления законодателем тарифа страховых взносов в Пенсионный фонд РФ на 1998 год суммы страховых взносов, излишне уплаченные названными категориями с дохода за 1998 год, подлежат зачету в счет будущих платежей.

граждан и решения судов о взыскании взносов в Пенсионный фонд РФ за подлежат пересмотру в соответствии яемым постановлением Конституци-Суда РФ.

Союз защиты прав вкл ов рекомендует

сохранять акции лопнувших «пирамид»

До мая 1999 года принимаются претензии ликвидационной комиссии финансовых ком- «Русская недвижимость

ты вкладчикам в конце будущего года.

Компания «Хопер-инвест» банкротом пока

Чиновников велено сокращать

В ноябре губернатор Д. Аяцков подписал распоряжение «О сокращении численности в органах исполнительной государственной власти Саратовской области». Согласно распоряжению, будет сокращено до 25 процентов чиновников районных и городских администраций. Но, вероятней всего, так просто последние свои позиции не сдадут. Или будут сокращены, как обычно, «мертвые души», сторожа и уборщицы, или, в случае реального уменьшения численности работников сферы управления в этом году, в следующем году штаты администраций опять начнут раздуваться.

КАССЫ НА МОРОЗЕ

В России созданы малогабаритные морозостойкие контрольно - кассовые аппараты «Меркурий-115». Их выпуск наладило Хабаровское АО «Дальэлектрон».

Уже отправлена на реализацию первая партия машин, которые прошли испытания в климатической камере при температуре минус 28 градусов. Но и это не предел. Продолжается работа над повышением морозостойкости «Меркуриев», чтобы их можно было использовать в условиях еще более низких температур в Якутии, Коми и других северных регионах. Так что от налогов теперь не скрыться даже на Северном полюсе.

Избавимся от взяток на дорогах?

В МВД России разрабатывается проект приказа «О проведении эксперимента по внедрению системы безналичной оплаты штрафов водителями транспортных средств». После всех бюрократических проволочек мы, возможно, получим шанс избегать чересчур ревностного исполнения своих обязанностей работниками ГИБДД и будем рассчитываться с государством за нарушение дорожных правил не через их карманы.

Что и когда подорожает

хода. Вынесенное в конце ноября определение Конституционного Суда разъясняет свое постановление налоговым органам, региональным и местным судам, а также частным предпринимателям. Попробуем перевести суть этого определения с юридического на язык,

граждан и решения судов о взыскании взносов в Пенсионный фонд РФ за подлежат пересмотру в соответствии принятым постановлением Конституционного Суда РФ.

Союз защиты прав вкл... сохранять акции лопнувших «пирамид»

До мая 1999 года принимаются претензии ликвидационной комиссии финансовых компаний «Русская недвижимость» и «Русский дом селенга». Предполагают начать выпла-

...ов рекомендует

ты вкладчикам в конце будущего года.

Компания «Хопер-инвест» банкротом пока не признана. Вкладчикам рекомендуют сохранять все ценные бумаги.

Россиянки требуют для «мыльных опер» лучшего времени

Манипуляции российских телеканалов с бразильскими и американским сериалами вызвали возмущение многочисленных поклонниц «мыльных опер». Редакции телеканалов забрасывают письмами, а недавно ОРТ показало всей стране пикет любительниц «Санта-Барбары» у дверей Останкино. ВГТРК в спешном порядке нашла средства на приобретение следующих 65 серий «Санта-Барбары» и предполагает изыскивать деньги на покупку остальных — до финала осталось еще полтора года (всего в американском сериале 2130 серий). Однако, переносить время просмотра сериалов на более позднее, как просят телезрители, по-прежнему не собирается, мотивируя свои действия тем, что в вечерние часы большинство зрителей предпочитает новые фильмы, а не теленовеллы.

Ко всему прочему, РТР скоро прекращает показ следующих серий популярного молодежного сериала «Первые поцелуи». А ведь интерес к зарубежному «мылу» в России растет прямо пропорционально ухудшению экономической ситуации...

ДОМАШНИЙ АДВОКАТ

Детские вклады

В 1990 году я открыла в Сбербанке детский целевой вклад, исправно платила деньги. Потом всех нас обанкротили. Когда получат мои внуки компенсацию, им сейчас по 20 лет?

К. ФАЛЫНСКОВА.

В соответствии с действующим порядком доход по целевым вкладам на детей может быть выплачен при соблюдении двух условий: по достижении вкладчиком 16 и более лет и при условии хранения вклада не менее 10 лет из размера процентной ставки, установленной Сбербанком России по этому виду вклада. В вашем случае 10 лет еще не прошло.

Также следует иметь в виду, что на целевые детские вклады дважды начислялись компенсации. Первый раз — путем увеличения на 40 процентов остатка вклада на 1 марта 1991 года в соответствии с Указом Президента СССР от 22 марта 1991 г. «О компенсации населению потерь от обесценения сбережений в связи с единовременным повышением розничных цен». Во второй раз — путем увеличения в 3 раза остатка вклада на 1 января 1992 г. на основании Указа Президента РФ от 24 декабря 1993 г. «О единовременных компенсациях вкладчикам Сберегательного банка Российской Федерации, имевшим вклады на 1 января 1992 года».

Кроме того, Федеральным законом от 10 мая 1995 года № 73-ФЗ «О восстановлении и защите сбережений граждан Российской Федерации» определено, что государство гарантирует восстановление и обеспечение сохранности ценности денежных сбережений, созданных гражданами РФ путем помещения денежных средств на вклады в Сбербанк России в период до 20 июня 1991 года. Гарантированные сбережения граждан являются внутренним государственным долгом Российской Федерации. Средства на его погашение определяются исходя из возможностей бюджета и предусматриваются федеральным законом о бюджете на очередной финансовый год.

...на дорогах?

В МВД России разрабатывается проект приказа «О проведении эксперимента по внедрению системы безналичной оплаты штрафов водителями транспортных средств». После всех бюрократических проволочек мы, возможно, получим шанс избегать чересчур ревностного исполнения своих обязанностей работниками ГИБДД и будем рассчитываться с государством за нарушение дорожных правил не через их карманы.

Что и когда подорожает

«Российская газета» по материалам Института конъюнктуры аграрного рынка сделала прогноз относительно ценовой ситуации на продуктовом рынке в ближайшем будущем. В декабре подорожает:

— сливочное масло — примерно на 10 процентов;

— мясо — на 5—6 процентов;

— сахар — на 7—8 процентов;

— растительные масла — прогнозируется резкое повышение цены в январе будущего года;

— мука — рост цен примерно на 10 процентов;

— крупы — на 2—4 процента.

Поживем, увидим. Возможно даже, что этот прогноз слишком оптимистичный.

Кризис не погубит Деда Мороза на ОРТ

В связи с терзающими страну финансовыми катаклизмами ОРТ пришлось отказаться от новогоднего проекта по типу «Старых песен о главном». Но без телепраздника россияне не останутся. Услаждать их слух и взоры в новогоднюю ночь будут отечественные и зарубежные поп-звезды, а также нетленные комедии Леонида Гайдая.

Куда спрятаться от разбушевавшегося мужа?

Первый приют для женщин, пострадавших от насилия в семье, открыт в Киеве. Как сообщили «Киевские ведомости», адрес столь неординарного учреждения держится в строжайшем секрете. Сообщается лишь, что помещение арендуют в одном из общежитий на окраине Киева, а охраняют его четыре стража порядка. Приют создан по германскому образцу.

По словам заведующей приютом Галины Гончарук, направление туда дается женщине, потерпевшей от рукоприкладства в семье, после «контрольной» встречи с психологом.

По данным «скорой помощи» украинской столицы, эта служба ежедневно фиксирует семейные вызовы, связанные с ножевыми ранениями и рукоприкладством.

Страница подготовлена по материалам ИТАР—ТАСС, «Эфир-дайджест», «Экстра-пресс», «Российской газеты», информ. собств. корр.

Программа ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 14 ДЕКАБРЯ

ОРТ

8.00 «Приходи свободным». Фильм.
9.30 Мультфильм.
10.00 Новости.
10.15 «Домашняя библиотека».
10.30 «Чердачок братьев Пилотов».
11.05 «Крестьянские ведомости».
11.35 «Все путешествия команды Кусто».
12.35 Мультфильм.
12.55 «Золотые дукаты призрака». Фильм.
14.25 «Цивилизация».
15.00 Новости.
15.10 «Похищение «Савойи». Триллер.
16.35 Музыкальный сериал.
17.05 «Футбольное обозрение».
17.35 «Клуб путешественников».
18.20 «Мифы и легенды «Великого Октября».
18.55 «КВН-98».
21.00 «Время».
21.40 «Граф Монте-Кристо». 2-я серия.
23.10 «Взгляд».
23.55 Новости.
0.15 «Жажда золота». Комедия.

РТР

8.00 Мультфильм.
8.15, 9.30 Мультфильмы.
10.00 «Доброе утро, страна!».
10.35 «Сам себе режиссер».
11.00 «Аншлаг».
11.30 «Городок».
12.00 Творческий В. Добрынина.
12.55 «50×50».
14.00 Вести.
14.30 «Виват, гардемарины!».
16.45 «Гардемарины-III».
18.30 «Моя семья».
* 19.25 «Губерния».
20.00 «Вести».
20.35 Праздничный концерт, посвященный 10-летию Службы по борьбе с организованной преступностью.
22.10 «Жара в Лос-Анджелесе».
23.05 «Миссисипи в огне». Фильм.
1.15 Новости.

НТВ

8.00, 8.15 Мультфильмы.
9.10 «Ее звали Никита».
10.00 «Сегодня».
10.15 «Вчера в «Итогах».
11.15 «Куклы».
11.30 «Итоги. Ночной разговор».
12.00 «Сегодня».
12.15 «Лучшие цирки мира».
13.15 «Призрак замка Моррисвиль».
14.45 «Маски-шоу».
16.00 «Сегодня».
16.20 Мультфильм.
16.40 «Отпуск за свой счет». 2 серии.
19.00 «Сегодня».
19.40 «Укротительница тигров». Комедия.
21.30 «Итого» с В. Шендеровичем.
22.00 «Сегодня».
22.40 «Спина к спине». Боевик.
0.25 «Слеза князя тьмы». Мистическая драма.

ТВ ЦЕНТР

8.05 Мультфильм.
9.15 Док. сериал.
9.35 «Наполеон».
10.55 Мультсериал.
11.20 «Все народы России». Осетины.
11.45 «Архитектурная галерея».
12.00 «21 кабинет».
12.30 «Ч. П.». 1-я серия.
13.55 Новости.
14.15 «Ч. П.». 2-я серия.
15.50 «Великие цирки мира». «Амар».
16.50 «Разговор по существу».
17.20 «Поли». Сериал.
17.45 Новости.
18.00 «Рабство. История любви».
19.00 «Место жизни изменить нельзя». Театральный капустник.
19.55 «Все то, о чем мечтали». Боевик.
21.45 Киноанонс.
21.55 Новости.
22.10 «Ветер». Фильм.
0.25 «Мужской интерес».
0.55 «Ночное рандеву».
1.35 «Базар».

ТВ 6

8.05 «Дорожный патруль».
8.20 ДИСК-канал.
8.55 Мультфильм.
9.05 Мультсериал.
9.35 «Флиппер II». Сериал
10.25 «Альф».
10.50 «Путешествия с Национальным обществом».
12.00 «Обозреватель».
13.00 «Много шума из ничего». Комедия.
15.00 Телемагазин.
15.15 Мультфильм.
16.40 «Хроники молодого Индианы Джонса».
17.35 «ДИСК-канал».
1715 «Грейс в огне IV».
18.45 Концерт.
20 20 «Все будет хорошо». Мелодрама.
23.05 «Катастрофы и войны недели».
23.35 «Дорожный патруль».
23.50 ТСН-6.
0.05 «ДИСК-канал».
0,40 «Розовая чекита». Худ. фильм.

ТНТ

10.00 Мультсериал.
10.30 «Смотри, как они растут».
11.00 «Все любят Рэймонда».
11.30 «Хрустальный лабиринт».
12.30 «Открытые небеса».
13.30 Мультфильм.
15.00 «Отель «У погибшего альпиниста». Х|ф.
17.00 «Человек-паук».
17.30 «История голливудских холмов».
18.30 «Футбольный клуб».
19.00 «Все любят Рэймонда». Комедия.
19.30 «Полицейские во времени». Сериал.
20.30 «Суперхоккей».
21.30 «Южный Бруклин».
22.30 Астрологичесний прогноз Павла Глобы.
23 35 «Агапэ». Мелодрама.

ВТОРНИК, 15 ДЕКАБРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «Жестокий ангел».
10.15 «Что? Где? Когда?»
11.50 «Домашняя библиотека».
12.00 Новости.
12.15 «Вместе».
13.00 «Ставка больше, чем жизнь».
14.05 «Футбольное обозрение».
14.35 Мультсериал.
15.00, 18.00 Новости.
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.50 «Счастливый случай».
16.35 «...До 16 и старше».
17.00 «Жестокий ангел».
18.20 Хоккей. Сборная России — сборная Канады.
20.00 «Спокойной ночи, малыши!».
21.00 Время.
21.50 «Живет такой парень». Худ. фильм.
23.35 «Женские истории».

РТР

* 6.30, 9.30 Доброе утро, Россия!».
* 7.08, 8.08, 9.08 Информационный выпуск.
9.15 «Дежурная часть».
9.35 «Программа передач». Телеигра.
10.00 «Санта - Барбара».
10.45 «Музыка, музыка...».
11.00 Вести.
11.35 «Зеркало».
14.00 «Вести».
14.30 «Дама с собачкой».
16.00 «Королевство Симона». Худ. фильм.
16.15 «Сказочный полдник».
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 «Вести».
* 17.30 Информационный выпуск.
* 17.35 «Не за тридевять земель».
* 18.20 Мультфильм.
* 18.35 Аграрный вопрос.
* 19.00 «Губерния».
* 19.20 С точки зрения.
19.40 «История одного события».
20.00 «Вести».
20.35 «Подробности».
20.45 «Аншлаг».
21.15 «Два билета на дневной сеанс». Детектив.
23.45 «Дежурная часть».
0.00 «Вести».

НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00 Информационная программа.
6.10, 7.10, 8.15 Спорт.
6.15 «Карданный вал».
6.20, 8.25 «Криминал».
6.35 «Градусник».
6.50 «Сегоднячко — Питер».
7.20 «Я — телохранитель».
7.25, 8.45 «Сегоднячко».
7.35 «Живые новости».
7.40 Мультфильм.
8.35 «Большие деньги».
9.10 «Парад-алле!».
10.00 «Сегодня».
10.15 «Герой дня без галстука».
10.40 «Устами младенца».
11.05 «Своя игра».
11.30 «Русский век».
12.00 «Сегодня».
12.20 «Вечный зов».
14.00 «Сегодня».
14.25 «Вторая возможность». Сериал.
15.10 «Сегоднячко».
16.00 «Сегодня».
16.20 «Захватчики». Сериал.
17.10 «Сегоднячко». «Красная стрела».
17.40 «Доктор Куин, женщина-врач».
18.40 «Криминал».
19.00 «Сегодня».
19.40 «Герой дня».
20.00 «Родня». Драма.
21.40 «Куклы».
22.00 «Сегодня».
22.40 «Скорая помощь».
23.30 «Сегоднячко».
0.10 «Сегодня в полночь».
0.35 «Шериф из преисподней». Се[illegible]

РТР

5.5[illegible]
8.5[illegible]
9.05
9.45
10.0[illegible]
11.00 [illegible]ка».
11.15 [illegible]
11.40 «[illegible]
18.00 Ново[illegible]
18.10 «Деловая [illegible]Москва».
18.25 «Доходное [illegible]место».
19.55 «Лицом к [illegible]городу».
20.50 «Брейн-ринг».
21.55 Вечерние новости.
22.25 «На самом деле».
22.35 «Холодный дом».
23.40 «Времечко».
1.00 «Пресс-экспресс».
1.10 «Петровка, 38».

ТНТ

9.00 Сериал «Человек моря».
10.00 «Из жизни женщины».
10.30 Сериал «Она написала убийство».
11.30 Сериал «Полицейские во времени».
12.30 Док. фильм «Исповедь балерины».
13.30 «Руские люди».
14.00 «Из жизни женщи[illegible]».
14.30 Сериал «Незабываемая».
15.0 Мультсериал.
16.0 «Боишься ли ты [illegible]емосы». Сериал.
17.00 «Эко-пойнт». Сериал.
17.30 «Человек моря».
18.30 «Момент истины».
19.00 Мультфильмы.
19.30 «Она написала убийство».
20.30 «Наполним музыкой...».
21.30 «Бассейн». Драма.
23.10 «Музантракт».
23.25 «Морская полиция-2». Сериал.

ТВ 6

7.00 «День за днем».
8.45 «Дорожный патруль».
9.10 «Те Кто».
9.25 «Грейс в огне IV».
10.20 «Территория ТВ-6».
11.00 ТСН-6.
11.10 «Звезды о звездах».
11.40 СВ шоу.
12.15 «Знак качества».
12.30 «Катастрофы и войны недели».
13.00 ТСН-6.
13.10 «Ехать, значит ехать». Комедия.
15.00 ТСН-6.
15.20 «Страсти». Сериал.
16.15 Мультсериал.
16.30 «Подростки с улицы Деграсси»: «Дымовая завеса». Сериал.
17.10 ДИСК-канал.
17.40 «Дорожный патруль».
18.00 ТСН-6.
18.30 «Грейс в огне V».
19.00 «Молодая Екатерина». 1-я серия.
20.00 Новости дня.
20.30 «Мужской клуб».
21.25 «Голод»: «Маяк», «Мужчины Слоун». Сериал.
22.30 «В мире людей».
23.05 «Назло рекордам!».
23.35 «Дорожный патруль».
23.50 ТСН-6.

14.35 Мультсериал.
15.00, 18.00 Новости.
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.50 «Счастливый случай».
16.35 «...До 16 и старше».
17.00 «Жестокий ангел».
18.20 Хоккей. Сборная России — сборная Канады.
20.00 «Спокойной ночи, малыши!».
21.00 Время.
21.50 «Живет такой парень». Худ. фильм.
23.35 «Женские истории».

РТР

* 6.30, 9.30 Доброе утро, губерния!
16.15 «Сказочный полдник».
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 «Вести».
* 17.30 Информационный выпуск.
* 17.35 «Не за тридевять земель».
* 18.20 Мультфильм.
* 18.35 Аграрный вопрос.
* 19.00 «Губерния».
* 19.20 С точки зрения.
19.40 «История одного события».
20.00 «Вести».
20.35 «Подробности».
20.45 «Аншлаг».
21.15 «Два билета на дневной сеанс». Детектив.
22.55 «Пси-фактор».

7.35 «Живые новости».
7.40 Мультфильм.
8.35 «Большие деньги».
9.10 «Парад-алле!».
10.00 «Сегодня».
10.15 «Герой дня без галстука».
10.40 «Устами младенца».
11.05 «Своя игра».
11.30 «Русский век».
12.00 «Сегодня».
12.20 «Вечный зов».
14.00 «Сегодня».
14.25 «Вторая возможность». Сериал.
15.10 «Сегоднячко».
16.00 «Сегодня».
16.20 «Захватчики». Сериал.
17.10 «Сегоднячко». «Красная стрела».

5.5
8.5
9.05
9.45
10.0
ка».
11.15
11.40
18.00 Новости.
18.10 «Деловая Москва».
18.25 «Доходное место».
19.55 «Лицом к городу».
20.50 «Брейн-ринг».
21.55 Вечерние новости.
22.25 «На самом деле».
22.35 «Холодный дом».
23.40 «Времечко».
1.00 «Пресс-экспресс».
1.10 «Петровка, 38».

15.0 Мультсериал.
16.0 «Боишься ли ты темноты». Сериал.
17.0 «Эко-пойнт». Сериал.
17.30 «Человек моря».
18.30 «Момент истины».
19.00 Мультфильмы.
19.30 «Она написала убийство».
20.30 «Наполним музыкой...».
21.30 «Бассейн». Драма.
23.10 «Музантракт».
23.25 «Морская полиция-2». Сериал.

ТВ 6

7.00 «День за днем».
8.45 «Дорожный патруль».

16.30 «Подростки с улицы Деграсси»: «Дымовая завеса». Сериал.
17.10 ДИСК-канал.
17.40 «Дорожный патруль».
18.00 ТСН-6.
19.00 «Молодая Екатерина». 1-я серия.
20.00 Новости дня.
20.30 «Мужской клуб».
21.25 «Голод»: «Маяк», «Мужчины Слоун». Сериал.
22.30 «В мире людей».
23.05 «Назло рекордам!».
23.35 «Дорожный патруль».
23.50 ТСН-6.
0.00 «Те Кто».

СРЕДА, 16 ДЕКАБРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «Жестокий ангел».
10.15 «Взгляд».
11.00 «В мире животных».
11.50 «Домашняя библиотека».
12.00 Новости.
12.15 «Вместе»
13.00 «Ставка больше, чем жизнь».
14.00 «Здоровье».
14.35 Мультсериал.
15.00 Новости.
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.50 «Зов джунглей».
16.15 «Детские анекдоты».
16.35 «...До шестнадцати и старше».
17.00 «Жестокий ангел».
18.00 Новости.
18.15 «Угадай мелодию».
18.45 «Здесь и сейчас».
19.05 «Человек и закон».
19.45 «Улицы разбитых фонарей-II».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.40 Погода.
21.50 «Последняя жертва». Мистический триллер.
23.50 Хоккей. Международный турнир.

РТР

* 6.30, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 «Доброе утро, Россия!»
9.15 «Дежурная часть».
9.35 «Программа передач». Телеигра.
9.55 «Товары — почтой».
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 «Музыка, музыка...»
11.00 «Вести».
11.35 «Петербургские тайны».
12.30 «Диалоги о животных».
13.30 «Магазин на диване».
14.00 «Вести».
14.30 «Женщина».
15.20 «Богатые и знаменитые».
16.15 Мультфильмы.
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 «Вести».
* 17.35 Информационный выпуск.
* 17.45 «Я поведу тебя в музей».
* 18.05 «Маркиза».
* 18.25 Давай поговорим.
* 18.40 Конвейер.
* 19.00 «Губерния».
19.30 «Дежурная часть».
19.40 «История одного события».
20.00 «Вести».
20.35 «Подробности».
20.45 «Сам себе режиссер.
21.20 «Четвертак». Драма.
22.45 «Агата Кристи. Пуаро».
23.45 «Дежурная часть».

НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00 Информационная программа, погода.
6.10, 7.10, 8.15 Спорт.
6.15 «Карданный вал»
6.20, 8.25 «Криминал». Хроника происшествий.
6.35 «Градусник».
6.40, 7.50 «Впрок».
6.50 «Сегоднячко-Питер».
7.20 «Я — телохранитель».
7.25, 8.45 «Сегоднячко».
7.35 «Живые новости».
7.40 Мультфильм.
8.35 «Большие деньги».
9.10 «Скорая помощь»
10.00 «Сегодня».
10.15 «Полеты во сне и наяву». Драма.
11.40 «Среда».
12.00 «Сегодня».
12.15 «Харапельехос».
Драма.
14.00 «Сегодня».
14.25 «Родня».
16.00 «Сегодня».
16.20 «Захватчики».
17.10 «Сегоднячко».
17.40 «Доктор Куин, женщина-врач».
18.40 «Криминал».
19.00 «Сегодня».
19.40 «Герой дня»
20.00 «Ликвидатор». Боевик.
22.00 «Сегодня».
22.40 «Скорая помощь».
23.30 «Сегоднячко».
0.10 «Сегодня в полночь».
0.35 «Убийство сестры Джордж». Мелодрама.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 «Навигатор».
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 0.50 Новости.
9.05 «Клубничка».
9.35 «Деловая Москва».
9.45 «Доходное место».
10.00 «Мария Бонита».
11.00 «Московская ярмарка».
11.15 «Футбол в диалогах».
11.40 «Осторожно. Дети...».
12.10 «Пропавшая экспедиция».
13.25 «Легенды спорта».
14.00 «21 кабинет».
14.25 «Петровка, 38».
14.40 «История болезни».
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.40 «Клубничка».
18.10 «Деловая Москва».
18.25 «Доходное место».
19.50 «Роскошная жизнь». Комедия.
21.45 Прогноз погоды.
21.55 Вечерние новости.
22.25 «На самом деле».
22.35 «Холодный дом»
23.40 «Времечко».
1.00 «Пресс-экспресс».
1.10 «Петровка, 38».

ТНТ

9.00 «Человек моря».
10.00 «Из жизни женщины».
10.30 «Она написала убийство».
11.30 «Валерий Чкалов». Худ. фильм.
13.10 Мультфильм.
13.30 «Момент истины».
14.00 «Из жизни женщины».
14.30 «Незабываемая».
15.30 Мультсериал.
16.30 «Боишься ли ты темноты?»
17.00 «Эко-пойнт».
17.30 «Человек моря».
18.30 «Момент истины».
19.00 Мультфильмы для взрослых.
19.30 «Она написала убийство».
20.30 «Морская полиция-2».
21.30 «Семейка Флоддер в Америке». Комедия.
23.45 «Муз. антракт».
0.00 «Морская полиция-2».

ТВ-6

15.00 ТСН-6.
15.20 «Страсти».
16.15 Мультсериал.
16.30 «Подростки с улицы Деграсси»: «Поздно!».
17.10 Диск-канал.
17.40 «Дорожный патруль».
18.00 ТСН-6.
18.30 «Грейс в огне V».
18.55 «Молодая Екатерина».
20.00 Новости дня.
20.30 «Я сама».
21.30 «Зов убийцы»: «Черная пятница».
22.30 «В мире людей».
23.05 Юмористическая программа «БИС».
23.35 «Дорожный патруль».
0.00 «Те Кто».
0.15 Диск-канал.
1.00 «И небеса, и земля». Самурайская драма.

ЧЕТВЕРГ, 17 ДЕКАБРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00 Новости.
9.15 «Жестокий ангел».
10.15 «Человек и закон».
11.00 «Клуб путешественников».
11.50 «Домашняя библиотека».
12.00 Новости.
12.15 «Вместе».
13.00 «Ставка больше, чем жизнь».
14.00 «Смехопанорама».
14.35 Мультсериал.
15.00 Новости.
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.50 «Классная компания».
16.05 «Умники и умницы».
16.35 «...До шестнадцати и старше».
17.00 «Жестокий ангел».
18.00 Новости.
18.15 «Эти забавные животные».
18.45 «Здесь и сейчас».
19.05 «Серебряный шар».
19.45 «Улицы разбитых фонарей-II». «Вторжение в частную жизнь».
20.45 «Спокойной ночи, малыши!».
21.00 «Время».
21.40 Погода.
21.50 «Кубанские казаки». Музыкальная комедия.
23.45 Хоккей.
0.25 Новости.

РТР

* 6.30, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 «Доброе утро, Россия!».
* 7.08, 8.08, 9.08 Информационный выпуск.
9.15 «Дежурная часть».
9.35 «Программа передач».
9.55 «Товары — почтой».
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 «Музыка, музыка...»
11.00 «Вести».
11.35 «Петербургские тайны».
12.30 «Диалоги о животных».
13.30 «Магазин на диване».
13.55 «Магазин недвижимости».
14.00 «Вести».
14.30 «Женщина».
15.20 «Богатые и знаменитые».
16.15 «Сказочный полдник».
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 «Вести».
* 17.35 Информ. выпуск.
* 17.45 Мелодии «Леля».
* 18.05 Смешанный жанр.
* 19.00 «Губерния».
* 19.20 С точки зрения.
19.30 «Дежурная часть».
19.40 «История одного события».
20.00 «Вести».
20.35 «Подробности».
20.45 «Два рояля».
21.30 «Грязные танцы».
22.00 «Молль Флендерс. Ее радости и горести».
22.55 «Притворщик».

НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00 Информационная программа, погода.
6.10, 7.10, 8.15 Спорт.
6.15 «Карданный вал».
6.20, 8.25 «Криминал».
6.35 Программа о здоровье.
6.50 «Сегодняччко-Питер».
7.25, 8.45 «Сегодняччко».
7.40 Мультфильм.
8.35 «Большие деньги».
9.10 «Скорая помощь».
10.00 «Сегодня».
10.15 «Гиганты Рима».
11.50 Мультфильм.
12.00, 14.00 «Сегодня».
12.20 «Вечный зов».
14.25 «Вторая возможность». Сериал.
15.10 «Сегодняччко».
16.00 «Сегодня».
16.20 «Захватчики». Х|ф.
17.10 «Сегодняччко».
17.40 «Доктор Куин, женщина-врач».
18.40 «Криминал».
19.00 «Сегодня».
19.40 «Герой дня».
20.00 «Смит по прозвищу «Ураган».
21.40 «Профессия — репортер».
22.40 «Скорая помошь».
23.30 «Сегодняччко».

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 «Навигатор».
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 0.55 Новости.
9.05 «Клубничка».
9.35 «Деловая Москва».
10.00 «Мария Бонита».
11.15 «Игра в классику».
11.40 «Не просто люкс».
12.10 «Пропавшая экспедиция».
13.20 Мультфильм.
14.00 В мире авто- и мотоспорта.
14.25 «Петровка, 38».
14.45 «Дамский клуб».
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.40 «Клубничка».
18.10 «Деловая Москва».
18.25 «Доходное место».
19.50 Европейская лига по баскетболу. Женщины.
21.55 Вечерние новости.
22.25 «На самом деле».
22.35 «Холодный дом».
23.40 «Времечко».
1.10 «Петровка, 38».
1.30 «Джаз по-русски».

ТВ 6

7.00 «День за днем».
8.45 «Дорожный патруль».
9.10 «Те Кто».
9.25 «Грейс в огне-IV».
9.50 «Молодая Екатерина».
11.10 «Зов убийцы»: «Черная пятница».
12.15 Чисто народное шоу.
12.30 «Вы — очевидец».
13.10 «Бесприданница».
15.20 «Страсти». Сериал.
16.15 Мультсериал.
16.35 «Подростки с улицы Деграсси»: «Родительский вечер».
17.10 ДИСК-канал.
17.10 «Дорожный патруль».
18.00 ТСН-6.
18.30 «Грейс в огне V».
18.55 «Молодая Екатерина».
20.00 Новости дня.
20.30 «О.С.П.-студия».
21.25 «LEXX II»: «Лайека».
22.25 «В мире людей».
23.05 «Обоз»-шоу.
23.35 «Дорожный патруль.
0.00 «Те Кто».
0.15 ДИСК-канал.
1.00 «Эра Водолея».

ПЯТНИЦА, 18 ДЕКАБРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.15 «Жестокий ангел».
10.15 «Серебряный шар».
10.55 Хоккей. Сборная России — сборная Чехии.
11.35 «Смак».
11.50 «Домашняя библиотека».
12.15 «Вместе».
13.00 «Ставка больше, чем жизнь».
14.00 «Женские истории».
14.35 Мультсериал.
15.15 «Внимание! В городе волшебник». Сказка.
16.10 Мультфильм.
16.35 «...До 16 и старше».
17.00 «Жестокий ангел».
18.15 «Джентльмен-шоу».
18.45 «Играй, гармонь любимая!»
19.15 «Здоровье».
19.45 «Поле чудес».
21.00 «Время».
21.50 «Старики - разбойники». Комедия.
23.25 Хоккей. Сборная Финляндии — сборная Канады.
1.45 «Элиза». Драма.

РТР

* 6.38, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 «Доброе утро, Россия!».
8.15 «Тысяча и один день».
9.15 «Дежурная часть».
9.35 «Программа передач».
10.00 «Санта - Барбара».
10.45 «Музыка, музыка...».
11.00 «Вести».
11.35 «Петербургские тайны». Сериал.
12.30 «Диалоги о животных».
13.30 «Магазин на диване».
14.00 «Вести».
14.30 «Женщина». Сериал.
15.20 «Богатые и знаменитые». Сериал.
16.15 Мультфильмы.
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 «Вести».
* 17.40 Театральная площадь.
* 18.10 «Три желания». Программа для женщ[illegible].
* 18.30 «...минус эле[illegible]три[illegible]фикация всей страны»
* 19.00 «Губерния».
19.30 «Дежурная часть».
19.40 «История одного события».
20.00 «Вести».
20.35 «Подробности».
20.45 «Аншлаг» и К°.
21.50 «Смерть на Ниле».
23.45 «Дежурная часть».
0.35 «Горячая десятка».

НТВ

6.00, 6.30, 7.00, 7.30, 8.00, 8.30, 9.00 Информ. выпуск.
6.10, 7.10, 8.15 Спорт.
6.20, 8.25 «Криминал».
6.35 «Градусник».
6.50 «Сегодняччко - Питер».
7.25, 8.45 «Сегодняччко».
7.40 Мультфильм.
8.35 «Большие деньги».
9.10 «Скорая помощь».
10.00 «Сегодня».
10.15 «Ключи от форта Байяр».
12.00 «Сегодня».
12.20 «Вечный зов».
14.00 «Сегодня».
14.25 «Втор[illegible] возможность». Сери[illegible]
15.10 «С[illegible]
16.00 «С[illegible]
16.20 «[illegible] Х|ф.
17.10 «[illegible]
17.40 «Футбольный клуб».
18.40 «Криминал».
19.00 «Сегодня».
19.35 «Герой дня».
19.50 «Пять минут страха». Детектив.
21.25 «Спросите Лившица...».
22.45 «Весь Жванецкий».
23.20 «Сегодня в полночь».
23.40 «Киллер». Триллер.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 «Навигатор».
9.05 «Клубничка».
9.45 «Доходное место».
10.00 «Мария Бонита».
11.10 «Базар».
12.10 «Личное дело судьи Иванова». Худ. фильм.
13.40 «Расти, малыш!».
14.00 «Интернет-кафе».
14.25 «Петровка, 38».
14.45 Дамский клуб.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.40 «Клубничка».
18.10 «Деловая Москва».
18.25 «Доходное место».
19.50 «Удача падает с неба».
21.55 Вечерние новости.
22.25 «На самом деле».
22.35 «Холодный дом».
23.40 «Времечко».
1.20 «Пресс-экспресс».
1.30 «Петровка, 38».
1.45 «Незаменимые вещи». Триллер.

ТНТ

9.00 «Человек моря».
10.00 «Из жизни женщины».
10.30, 19.30 «Она написала убийство».
11.30 «Перекресток миров».
13.15 Мультфильм.
13.30 «Момент истины».
14.00 «Из жизни женщины».
14.30 «Тихие воды».
15.30 Мультфильм.
16.30 «Боишься ли ты темноты?».
17.00 «Эко-пойнт».
17.30 «Человек моря».
18.30 «Ворованный воздух».
19.00 Мультфильмы.
20.30 «Морская полиция-2». Сериал.
21.30 «Южный Бруклин».
22.30 «Музантракт».
22.45 «Диалог». Боевик.

ТВ 6

7.00 «День за днем».
8.45 «Дорожный патруль».
9.10 «Те Кто».
9.25 «Грейс в огне V».
9.50 «Молодая Екатерина».
10.45 Телемагазин.
11.10 «LEXX II»: «Лайека». Сериал.
12.30 «Обоз-шоу».
13.10 «Подкидыш». Х|ф.
15.20 «Страсти». Сериал.
16.10 Мультсериал.
16.30 «Подростки с улицы Деграсси»: «Революция». Сериал.
17.10 ДИСК-канал.
17.40 «Дорожный патруль».
18.30 «Грейс в огне V».
19.00 «Молодая Екатерина».
20.00 Новости дня.
20.30 «Акулы *политпера*».
21.05 «*Последнее предупреждение*». *Триллер*.
22.55 «*Дорожный патруль*».
23.25 «*Те Кто*».
23.45 «*Вечеринка из «Центра*».

СУББОТА, 19 ДЕКАБРЯ

ОРТ

6.00 «Земля, до востребования». Худ. фильм.
9.10 Мультфильм.
9.45 Слово пастыря.
10.00 Новости.
10.15 Домашняя библио-

РТР

8.00 Мультфильм.
* 9.30 Программа мультфильмов.
10.00 «Доброе утро, страна!»
10.50 «Сто к одному».
11.30 «Любовь с первого взгляда».
12.00 «Подиум д'Арт».
12.30 «Домашние хлопоты с Натальей Варлей».
8.30 «[illegible] ха». Худ[illegible] стра-
10.00 [illegible]
10.15 [illegible]
10.35 «[illegible] меня».
11.05 [illegible]ка о затерянном город[illegible]».
11.35 «Среда».
12.00 «Сегодня».
12.15 «Профессия — репортер».
12.30 Катастрофы

до». Сериал.

ТВ ЦЕНТР

8.10 Мультфильм.
8.30 «Музыкальная кухня».
8.45 «На караул!»
9.20 Мультфильм.
9.30 «С модным утром!»
9.40 «Экстремальная зона».

во». Детектив.
23.45 «Слово и дело».
0.25 «Ангелы и насекомые». Драма.

ТНТ

10.00 Мультсериал.
10.30 «Смотри, как они растут».
11.00 Комедия «Все любят Рэймонда».
11.30 «Хрустальный ла-

0.50 «Лучшие матчи НХЛ».

ТВ-6

8.05 «Дорожный патруль».
8.15 Мультфильм.
8.40 «Серебряный конь».
9.10 «Флиппер II».
10.00 Мультсериал.
10.25 Диск-канал.
12.00 Маленькое утреннее

нады.
1.45 «Элиза». Драма.

* 19.00 «Губерния».
19.30 «Дежурная часть».

Х|ф.
21.55 Вечерние новости.
22.25 «На самом деле».

21.30 «Южный Бруклин».
22.30 «Музантракт».
22.45 «Диалог». Боевик.

23.25 «Те Кто».
23.45 «Вечеринка из «Центра».

СУББОТА, 19 ДЕКАБРЯ

ОРТ

8.00 «Земля, до востребования». Худ. фильм.
9.10 Мультфильм.
9.45 Слово пастыря.
10.00 Новости.
10.15 Домашняя библиотека.
10.30 «Чердачок братьев Пилотов».
11.05 Утренняя почта.
11.35 «Каламбур».
12.10 «Смак».
12.30 «Возвращение Третьяковки».
13.00 Хоккей. Международный турнир.
14.30 Новости.
15.40 «Уникум». Комедия.
17.15 «Как это было».
18.20 «КВН-ассорти».
18.50 «Ералаш».
19.15 «Папаши». Комедия.
21.00 «Время».
21.40 «Секретные материалы».
22.35 Что? Где? Когда?
0.10 «Бессонница». Х|ф.

РТР

8.00 Мультфильм.
* 9.30 Программа мультфильмов.
10.00 «Доброе утро, страна!»
10.50 «Сто к одному».
11.30 «Любовь с первого взгляда».
12.00 «Подиум д'Арт».
12.30 «Домашние хлопоты с Натальей Варлей».
13.00 «Неделя в Санта-Барбаре».
14.30 «Дружок», «Приятного аппетита!».
15.05 «50х50».
16.10 «Закон и порядок».
* 17.10 Муз. альбом.
* 17.40 Вернисаж.
* 18.05 «Счастливые сумасшедшие».
* 18.30 «Дерзкие и красивые».
19.00 «Моя семья».
20.30 «Добрый вечер».
21.15 «Игра на миллионы».
23.05 «Причуды любви».

НТВ

8.00 Мультсериал.
8.30 «...ха». Худ.
10.00
10.15
10.35
11.05 ...Меня».
...да о затерянном ...городе».
11.35 «Среда».
12.00 «Сегодня».
12.15 «Профессия — репортер».
12.30 Катастрофы.
12.55 «Не бойся, я с тобой!»
15.30 «Русский век».
16.00 «Сегодня».
16.15 «Она написала убийство».
17.10 «Суд идет».
18.00 Дог-шоу.
18.30 «Герой дня без галстука».
19.00 «Сегодня».
19.40 «Леди Гамильтон: между бесчестьем и любовью».
21.30 «Итого».
22.00 «Сегодня».
22.40 «Действуй, Маня!»
0.30 «Про это».
1.10 «Девушки из «Ли...

...страдо». Сериал.

ТВ ЦЕНТР

8.10 Мультфильм.
8.30 «Музыкальная кухня».
8.45 «На караул!»
9.20 Мультфильм.
9.30 «С модным утром!»
9.40 «Экстремальная зона».
10.10 Мультсериал.
10.35 «Космический патруль».
11.05 «Подумаем вместе».
11.30 «Архитектурная галерея».
11.45 «Эхо далекой победы».
12.05 «Один из нас».
14.15 «Футбол в диалогах».
14.45 Мультсериал.
15.05 «Отцы и деды».
16.35 «Салон Вероники».
17.00 «Кинозвезда». Жан Маре.
18.00 «Пушкинский дом».
19.00 «Золотой ребенок».
20.45 «Особая папка».
21.50 «Двойное убийство». Детектив.
23.45 «Слово и дело».
0.25 «Ангелы и насекомые». Драма.

ТНТ

10.00 Мультсериал.
10.30 «Смотри, как они растут».
11.00 Комедия «Все любят Рэймонда».
11.30 «Хрустальный лабиринт».
12.30 «Откытые небеса»
13.40 «Судьба Золтана Карпати». Худ. фильм.
15.10 Мультфильм.
15.30 «Европейская футбольная неделя».
17.00 Мультсериал.
17.30 «История голливудских холмов».
18.30 Мультфильмы.
19.00 «Все любят Рэймонда».
19.30 «Полицейские во времени».
20.30 Кабаре «Звездная вечеринка».
21.30 «Южный бруклин».
22.35 «Пчеловод». Драма.

0.50 «Лучшие матчи НХЛ».

ТВ-6

8.05 «Дорожный патруль».
8.15 Мультфильм.
8.40 «Серебряный конь».
9.10 «Флиппер II».
10.00 Мультсериал.
10.25 Диск-канал.
12.00 Маленькое утреннее шоу «ЗК».
12.30 Шоу еды.
12.55 «Театральный понедельник».
13.50 «Обет рыцарей дельты».
15.35 «Я сама».
16.40 «Хроники молодого Индианы Джонса»
17.35 «Нью-Йорк, Нью-Йорк».
18.05 «Дорожный патруль».
18.20 «Обыкновенное чудо». Х|ф.
21.05 «Скандалы недели».
21.35 «СВ шоу».
22.10 «Кладбище домашних животных». Триллер.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 20 ДЕКАБРЯ

ОРТ

8.00 «Земля, до востребования». Худ. фильм.
9.20 «Ералаш».
9.30 «Дисней-клуб».
10.00 Новости.
10.15 «Непутевые заметки».
10.35 «Пока все дома».
11.10 «Утренняя звезда».
12.00 «Служу России!».
12.30 «Играй, гармонь любимая!».
13.00 Хоккей.
15.30 «Смехопанорама».
16.05 «Симфонические тайны».
16.35 «Дисней-клуб».
17.30 «В поисках утраченного».
18.10 «Колесо истории».
19.05 «Укротительница тигров». Комедия.
21.00 «Время».
21.35 «День сурка».
23.25 «Футбольное обозрение».
0.10 «БАГЗ-3».

РТР

8.00 Мультфильмы.
8.30 «Служу Отечеству!».
9.00 Мультфильм.
10.00 «Доброе утро, страна!».
10.30 «Сам себе режиссер».
11.00 «Аншлаг» и К°».
12.00 Русское лото.
12.40 «Мир книг».
13.00 «Неделя в Санта-Барбаре».
14.30 «Федерация».
15.10 «Парламентский час».
16.10 «Закон и порядок».
* 17.00 «Губерния».
* 17.30 Секундомер.
* 17.45 «Сокровенные люди».
19.00 «Совершенно секретно».
20.00 «Зеркало».
21.00 «Агенты КГБ тоже влюбляются».
22.30 «К-2» представляет.
23.25 «Дежурная часть».
23.50 «Фавориты луны».

НТВ

8.00 Мультфильм.
8.10 «Действуй, Маня!».
10.00 «Сегодня».
10.15 «Весь Жванецкий».
10.45 «Устами младенца».
11.10 «Жизнь замечательных зверей».
12.15 «Большие деньги».
12.40 «Фаворит».
15.00 «Своя игра».
15.30 «Русский век».
16.00 «Сегодня».
16.20 «Ключи от форта Байяр».
18.00, 21.00 «Итоги».
18.20 «Джеймс Бонд — агент 007».
20.45 «Куклы».
22.00 «Ее звали Никита».
23.00 «Итоги».
23.30 «Прощай, самец».

ТВ ЦЕНТР

8.15 Мультфильм.
8.35 «Сразись с чемпионом».
8.50 «Мир вашему дому».
9.15 «В объективе — животные».
10.40 Мультсериал.
11.05 «Космический патруль».
11.25 «За Садовым кольцом».
11.55 «Книжный мир».
12.05 «Семь невест ефрейтора Збруева».
13.45 «Слободка».
14.10 «Погода на неделю».
14.15 «21 кабинет».
14.40 Мультсериал.
15.05 «Эхо любви».
16.20 «Салон Вероники».
16.45 «Ах, анекдот, анекдот...»
17.25 «Приступить к ликвидации».
18.45 «Приступить к ликвидации».
20.00 «День седьмой».
20.40 «Из жизни отдыхающих». Мелодрама.
22.15 «Мужской интерес».
22.50 «Поздний ужин».
23.00 «Постскриптум».
23.30 «Ночное рандеву».
0.15 «Базар».
0.40 «Интернет-кафе».
1.05 «На острие».

ТВ 6

8.05 «Дорожный патруль».
8.20 Мультфильм.
8.35 Мультсериал.
9.05 «Флиппер III».
9.55 Мультсериал.
10.20 ДИСК-канал.
10.55 Док. сериал.
12.00 «Шесть новостей недели».
12.25 «Спорт недели».
13.00 «Сделай шаг».
14.00 «Канон».
14.40 «О.С.П.-студия».
15.45 «Мужской клуб».
16.40 «Хроники молодого Индианы Джонса».
17.35 «Звезды о звездах».
18.05 «Дорожный патруль».
18.25 «Вы — очевидец».
19.00 «Обозреватель».
20.00 «Анна Каренина».
22.20 «Радио хит».
23.30 «Эра Водолея».
0.00 «Бег с препятствиями». Х|ф.

ТНТ

10.00 Мультсериал.
10.30 «Смотри, как они растут».
11.00 «Все любят Рэймонда».
11.30 «Хрустальный лабиринт».
12.30 «Открытые небеса».
13.30 «Ночной мотоциклист».
14.50 Мультфильмы.
15.30 «Суперхоккей. Неделя НХЛ».
16.30 «Футбольный клуб».
17.00 Мультсериал.
17.30 «Истории голливудских холмов-2».
18.30 Мультфильмы.
19.00 «Все любят Рэймонда».
19.30 «Полицейские во времени».
20.30 Мультфильмы.
21.00 «Кто к нам пришел?»
21.30 «Южный Бруклин».
22.30 «Звездная вечеринка».
23.30 «Стриж и другие...»

«Балаковочка»
Учредитель О. Кондрашов.
При поддержке АОЗТ «НАТЮ...ЛЬ».

Главный редактор Т. Кондрашова.
Творческая группа:
И. Гвоздь, Л. Кольцов, К. Заславский, О. Кондрашов.

Газета «Балаковочка» зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о СМИ, регистрационный номер СР—0106.

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п|о 25, а|я 45.
Газета изготовлена способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард».
Заказ 6252. Тираж 4300.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Балаковочка

газета для женщин

№ 2 (23), 14 января 1999 г. ВЫХОДИТ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ Цена свободная

19 ЯНВАРЯ

Крещение Господне

В церковь за святой водой

Дорогие православные братья и сестры!

Как и в Рождественский сочельник, в Крещенский в храме «Святой Троицы» с 16 часов 18 января начнется Всенощное Бдение.

19 января с 4 и с 8 часов будет проходить Божественная Литургия. Около 4 часов утра [illegible] Крестный ход на р. Балаковку для [illegible] освящения воды.

За святой водой в храм можно приходить в [illegible] Крещения с 00 часов 19 января.

Возрадуйся каждый христианин явлению Бога нашего

ИИСУСА ХРИСТА!

Пока печать свободна — с праздником!

13 ЯНВАРЯ – ДЕНЬ РОССИЙСКОЙ ПЕЧАТИ

Свобода слова — это, наверное, единственное, во что нашему парламенту так и не удалось внести свое разрушительное действие. Благодаря чему россияне имеют возможность высказать сами и услышать от других альтернативные взгляды на ту или иную проблему. Пока у нас не отобрали это самое главное завоевание, возврата к тоталитарному правлению одной господствующей идеологии не будет.

Мы хотим от себя лично поздравить с профессиональным праздником скромных, но удивительно трудолюбивых и душевных работников типографии «Авангард». Их незаметный труд является важным этапом на пути нашей газеты к читателям.

Творческих вам успехов, здоровья и благополучия!

Редакция газеты «Балаковочка».

СПАСИБО ЗА ТЕПЛЫЕ СЛОВА

Большим подарком к нашему профессио-

Дорогие православные братья и сестры!

Как и в Рождественский сочельник, в Крещенский в храме «Святой Троицы» с 16 часов 18 января начнется Всенощное Бдение. 19 января с 4 и с 8 часов будет проходить Божественная Литургия. Около 4 часов утра состоится Крестный ход на р. Балаковку для Великого освящения воды.

За святой водой в храм можно приходить в праздник Крещения с 00 часов 19 января.

Возрадуйся каждый христианин явлению Бога нашего

ИИСУСА ХРИСТА!

Высшее образование

— ЮРИСТ.
— ЭКОНОМИСТ.
— ПЕРЕВОДЧИК.

Наш адрес: 413800, Саратовская область, г. Балаково, ул. Комсомольская, д. 1а. Тел./факс — 4-69-24, БФ СГИ.

НАПОМИНАЕМ!

Почтовый адрес «Балаковочки»: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 45.

Свобода слова — это, наверное, единственное, во что нашему парламенту так и не удалось внести свое разрушительное действие. Благодаря чему россияне имеют возможность высказать сами и услышать от других альтернативные взгляды на ту или иную проблему. Пока у нас не отобрали это самое главное завоевание, возврата к тоталитарному правлению одной, господствующей идеологии не будет.

профессиональным праздником скромные, удивительно трудолюбивых и душевных работников типографии «Авангард». Их незаметный труд является важным этапом на пути нашей газеты к читателям.

Творческих вам успехов, здоровья и благополучия!

Редакция газеты «Балаковочка».

СПАСИБО ЗА ТЕПЛЫЕ СЛОВА

Большим подарком к нашему профессиональному празднику оказалось письмо председателя профкома шиханского военного госпиталя Т. Фадеевой, в котором она сообщает, что женщины госпиталя любят и с удовольствием читают газету «Балаковочка».

Каждый день от жителей г. Балаково и других городов и населенных пунктов области мы получаем письма с вопросами, советами, рецептами и с теплыми словами в адрес нашей газеты. Большое вам спасибо, дорогие читатели, за эти слова. Мы постараемся, чтобы ваш интерес к «Балаковочке» не угасал и перерастал в настоящую, искреннюю дружбу.

Счастья и успехов всем вам в наступившем году!

Поздравляем

ПУГАЧЕВА АНАТОЛИЯ ЮРЬЕВИЧА и весь коллектив магазина «Смак» г. Шиханы с Новым годом!

Желаем им успехов в труде и здоровья. Выражаем большую благодарность за содействие в приобретении новогодних подарков.

От имени сотрудников 16 ЦВСГ МО РФ и их детей председатель профкома Т. Фадеева.

Информация: цифры, факты, комментарии

Эмиссия продолжается

Госдума утвердила предельный объем эмиссии на квартал в размере 25,2 млрд. рублей.

Западные инвесторы в Россию не торопятся

В 1995 г. и в 1996 г. вложения иностранного капитала в экономику страны составляли примерно 2 млрд. долларов в год, что в 3 раза больше, чем в 1994 г. В 1997 г. иностранные инвестиции превысили 5 млрд. долларов. Однако в 1998 г. в связи с разразившимся в России кризисом капиталопотоки из зарубежья стали сокращаться. Общий объем прямых иностранных инвестиций составил всего примерно 2,5 млрд. долларов (за первую половину года около 1,2 млрд. долларов).

В любви россиян к валюте повинен и Сбербанк тоже

В декабре инфляция еще больше усилилась. Быстро увеличивается курс доллара.

С начала ноября по конец декабря он вырос с 15—15,5 рубля до 19,5—20 рублей, т. е. почти на 30 проц. И в этих условиях Сбербанк платит по наиболее массовым вкладам граждан 3,5 проц. в месяц. Естественно, что население не проявляет большого интереса к помещению денег на депозиты. Рублевые средства граждан поступают на валютный и товарный рынки, усиливая инфляцию и повышая спрос на СКВ. Необходимо значительно поднять депозитную ставку, сделав операции привлекательными для физических лиц. Ставка по вкладам населения в Сбербанк должна стать одним из главных регуляторов денежных потоков, оттягивающих их с валютного и потребительского рынков.

Вот и доллар ждет инфляция

Некоторые экономисты утверждают, что в 1999 году США ждет большая инфляция из-за того, что около триллиона долларов вследствие введения евро будут вытеснены из мирового хозяйственного оборота на американский континент. Владельцы крупных рублевых сумм пока стоят перед выбором: приобретать теперь пресловутые доллары или все же немного подождать.

А «Титанику» инфляция нипочем

С триумфом прошедший по всему миру, в том числе имевший успех и в России, «звездный» «Титаник» только на американском континенте заработал в ушедшем году более 600 млн. долларов.

Программа ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 18 ЯНВАРЯ

ОРТ

Утренние профилактические работы.
15.00, 18.00 Новости.
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.40 Мультфильм.
15.55 Звездный час.
16.35 ...До 16 и старше.
17.00 «Жестокий ангел».
18.15 Эти забавные животные.
18.45 Здесь и сейчас.
19.15 «Мы».
19.55 «Поющие в терновнике».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 Триллер «В паутине страха».
23.45 Взгляд.
0.30 Новость дня.
0.45 «Лев и Александра». Худ. фильм.

РТР

16.00 Деревенские истории.
16.15 Мультфильм.
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 Вести.
* 17.30 Информ. выпуск.
* 17.35 Выступление имама Духовного управления мусульман Поволжья.
* 17.50 Программа для женщин.
* 18.15 К Рождеству.
* 18.35 «В ожидании Собиновского фестиваля».
* 19.00 «Губерния».
19.30 Дежурная часть.
19.40 История одного события.
20.00 Вести.
20.40 Подробности.
20.50 Любовь с первого взгляда.
21.15 «Пули над Бродвеем». Худ. фильм.
23.00 «Жара в Лос-Анджелесе». Сериал.
23.50 Дежурная часть.
0.05 Вести.

НТВ

8.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 0.10 Сегодня.
9.10 «Ее звали Никита».
10.15 Вчера в «Итогах».
11.15 Куклы.
11.30 «Итоги». Ночной разговор.
12.20 «И снова Анискин».
14.25 «История любви: трамвай «Желание». 1 с.
15.10, 17.10, 23.30 Сегоднячко.
16.20 «Захватчики».
17.40 «Доктор Куин, женщина-врач».
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
19.35 Герой дня.
19.55 «На улицах Лос-Анджелеса».
21.35 Итого.
22.40 «Скорая помощь».
0.35 «Байки из склепа».

ТВ ЦЕНТР

Профилактика до 8.00.
8.05 Мультфильм.
8.25 Легенды спорта.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55, 0.55 Новости.
9.05, 17.40 «Клубничка».
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.50 Виртуальный мир.
11.15 Остров партнеров.
12.10 «Десять тысяч мальчиков». Киноповесть.
13.25 «Расти, малыш!».
13.40 Мои друзья.
14.00 Базар.
14.25, 1.15 Петровка.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
19.00 «Виновность
19.55 Детектив «Распространение образования».
22.25 На самом деле.
22.35 «Ребенок на время. Год спустя».
23.35 Пресс-клуб.
1.05 Пресс-экспресс.

ТВ-6

7.00 День за днем.
8.40, 17.35, 23.35 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.
9.10, 18.30 «Третья планета от Солнца». 1 с.
9.40 Star Старт.
11.10 Обозреватель.
12.05 Телемагазин.
12.15, 0.50 Знак качества.
12.30 «Нью-Йорк, Нью-Йорк».
13.10 Сборник комедий Ч. Чаплина.
15.20 «Страсти».
16.10 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.25 «Подростки с улицы Деграсси».
17.05, 0.20 ДИСК-канал.
18.55 «Полинезийские приключения».
20.00 Новости дня.
20.30 Комедия «Волга-Волга».
22.30 В мире людей.
23.05 Катастрофы и войны недели.

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.30 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Муз. канал.
14.05 Реноме.
14.40 «Удивительные истории».
15.10 «Секретные материалы».
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.45 «В нашем городе», «Ювента-клуб».
18.15 «Элен и ребтяа».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Ток-шоу Опры.
21.00 Из первых уст.
21.30 «Абсолютная власть». Боевик.
23.40 Спорт-курьер.
23.55 Ночной муз. канал

ВТОРНИК, 19 ЯНВАРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
11.05 Взгляд.
12.15 «Ураза-Байрам».
13.25 «Остров погибших кораблей». 1 с.
14.35 «Каспер, который живет под крышей».
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.50 Счастливый случай.
16.35 ...До 16 и старше.
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.10 Тема.
19.55 «Поющие в терновнике».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 Комедия «Девушка с гитарой».
23.45 Новость дня.
0.00 Концерт, посвященный Дню спасателя.

РТР

* 6.30, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
* 7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 «Петербургские тайны».
14.30 Детективный сериал «Приют соловья».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Сказочный полдник.
16.30 «Первые поцелуи».
* 17.30 Информационный выпуск.
17.35 Мультфильм.
* 17.45 Мистерия костюма.
* 18.05 «В этом мире, в этом городе...».
* 18.25 Аграрный вопрос.
* 19.00 «Губерния».
* 19.20 С точки зрения.
19.30 Дежурная часть.
19.40 История одного события.
20.40 Подробности.
20.50 «Аншлаг» представляет.
21.25 «Возвращение броненосца». Худ. фильм.
23.30 Автошоу.

НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.10 Сегодня.
9.10 «Скорая помощь».
10.15 Герой дня без галстука.
10.40 Криминал.
11.05 Своя игра.
11.30 Дог-шоу.
12.20 «И снова Анискин».
14.25 «История любви: трамвай «Желание».
15.10, 17.10 Сегоднячко.
16.20 «Захватчики».
17.40 «Доктор Куин, женщина-врач».
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
20.00 «Дорогой мой человек». Худ. фильм.
21.30 Итого.
22.40 «Скорая помощь».
23.30 Сегоднячко.
0.35 «Шериф из преисподней».

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55, 0.45 Новости.
9.05, 17.40 «Клубничка».
9.35, 18.10 Деловая Москва.
10.00 «Мария Бонита».
10.50 Мультфильм.
11.10 «Охотный ряд».
12.10 «Ой, мороз, мороз...».
13.10 Мультфильм.
13.40 «Водосвятие. Живая вода». Док. фильм.
14.00 «Охотный ряд».
14.25, 1.05 Петровка, 38.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.20 «Как добиться успеха».
19.00 «Виновность».
19.55 Лицом к городу.
20.50 Брэйн-ринг.
22.25 На самом деле.
22.35 «Ребенок на время. Год спустя».
23.35 Времечко.
0.55 Пресс-экспресс.

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.
9.10, 0.00 Те Кто.
9.25, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.50, 19.00 «Полинезийские приключения».
11.10 СВ-шоу.
11.40 Пальчики оближешь.
12.30 Катастрофы и войны недели.
13.10 «Дикси Лейнз» Х|ф.
15.20 «Страсти».
16.10 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.30 «Подростки с улицы Деграсси».
17.10, 0.20 ДИСК-канал.
20.00 Новости дня.
20.30 Мужской клуб.
21.30 Театр Рея Брэдбери.
22.30 В мире людей.
23.00 «Тонкая голубая линия». Юморист. сериал.
1.00 «Вечность». Х|л.

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.50 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Муз. канал.
14.05 Белый попугай.
14.40 «Возвращение Будулая». 1 серия.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Ток-шоу Опры.
21.00 Муз. колекция.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Альфред Нобель». Худ. фильм.
0.00 Спорт-курьер.
0.15 Ночной муз. канал.

СРЕДА.

малыши!
21.00 Время.
[illegible] Комедия «Девушка
[illegible] Новость дня.
[illegible] Концерт, посвященный Дню спасателя.

РТР

16.20 Мультфильм.
16.30 «Первые поцелуи».
17.10 Сегоднячко

малыши!
21.00 Время.
21.50 Комедия «Девушка с гитарой».
23.30 Новость дня.
23.45 Концерт, посвящен-

17.45 Мистерия костюма.
* 18.05 «В этом мире, в этом городе...».
* 18.25 Аграрный вопрос.
* 19.00 «Губерния».
* 19.20 С точки зрения.

15.10, 17.10 Сегоднячко.
16.20 «Захватчики».
17.40 «Доктор Куин, женщина-врач».
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
20.00 «Дорогой мой че-

14.25, 1.05 Петровка, 38.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.20 «Как добиться успеха».
19.00 «Виновность».

15.20 «Страсти».
16.10 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.30 «Подростки с улицы Деграсси».
17.10, 0.20 ДИСК-канал.

19.55 Ток-шоу Опры.
21.00 Муз. колекция.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Альфред Нобель». Худ. фильм.
23.00 Спорт-курьер.
0.15 Ночной муз. канал.

СРЕДА, 20 ЯНВАРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.10 Тема.
10.55 В мире животных.
11.30 Мифы и легенды.
12.15 «Вместе».
13.00 «Остров погибших кораблей». 2 с.
14.15 «Непутевые заметки» Дм. Крылова.
14.30 «Каспер, который живет под крышей».
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.50 Зов джунглей.
16.15 Детские анекдоты.
16.35 ...До 16 и старше.
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.10 Человек и закон.
19.55 «Поющие в терновнике».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 Детектив «Мэрия».
23.50 «Марихуана. Рейс с Байконура». Док. ф.
0.35 Новость дня.

РТР

* 6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
* 7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00 Вести.
11.30 «Петербургские тайны».
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
13.55 Магазин недвижимости.
14.00 Вести.
14.30 Детективный сериал «Приют соловья».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.20 Мультфильм.
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 Вести.
* 17.30 Информ. выпуск.
* 17.35 Давай поговорим.
* 17.50 Мультфильм.
* 18.05 Внеклассное чтение.
* 18.25 НИИ: сегодня и завтра.
* 19.00 «Губерния».
19.30 Дежурная часть.
19.40 История одного события
20.00 Вести.
20.40 Подробности.
20.50 Сам себе режиссер.
21.25 Трагикомедия «Возвращение броненосца». 3-я и 4-я серии.
23.20 «Закон и порядок».
0.15 Дежурная часть.
0.30 Вести.

НТВ

Утренние профилактические работы.
16.00, 19.00, 22.00, 0.10 Сегодня.
16.20 «Захватчики».
17.10 Сегоднячко.
17.40 «Дина Верни». Худ. очерк.
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
20.00 «Бессмертные». Х/ф.
22.40 «Скорая помощь».
23.30 Сегоднячко.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 15.55, 17.30, 21.55, 0.40 Новости.
9.05, 17.40 «Клубничка».
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.50 Мультфильм.
11.10 Конный спорт.
11.40 Осторожно. Дети...
12.10 «Дела давно минувших дней». Детектив.
14.00 Галерея Б. Ноткина. А. Буйнов.
14.25, 1.00 Петровка, 38.
14.40 История болезни.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
19.55 Баскетбол. Женщины.
22.25 На самом деле.
22.35 «Ребенок на время. Год спустя».
23.30 Времечко.
0.50 Пресс-экспресс.
1.15 Хроно.

ТВ-6

Утренние профилактические работы.
15.00 ТСН-6.
15.25 «Страсти».
16.20 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.35 «Подростки с улицы Деграсси».
17.10 ДИСК-канал.
17.40 Дорожный патруль.
18.00 ТСН-6.
18.30 «Третья планета от Солнца».
19.00 «Полицейские приключения».
20.00 Новости дня.
20.30 Я сама.
21.35 «Зов улицы».
22.30 В мире людей.
23.05 Бис.
23.35 Дорожный патруль.
23.50 ТСН-6.
0.00 Те Кто.
0.15 Диск-канал.
0.50 Знак качества.
1.00 «Крутой поворот». Худ. фильм.

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.15 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Муз. канал.
14.05 Военная тайна.
14.40 «Возвращение Будулая». 2 серия.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Случайный свидетель.
21.00 Муз. коллекция.
21.20 Мультфильм.
23.25 Спорт-курьер.
23.40 Ночной муз. канал.

ЧЕТВЕРГ, 21 ЯНВАРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.15 Человек и закон.
10.55 Клуб путешественников.
11.40 Мультфильм.
12.15 «Вместе».
13.00 Комедия «Дон Сезар де Базан».
14.15 «Непутевые заметки» Дм. Крылова.
14.30 Мультсериал.
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.50 Классная компания.
16.05 Улица Сезам.
16.35 ...До 16 и старше.
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.10 «Чтобы помнили...». В. Высоцкий.
19.50 «Поющие в терновнике».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 «Опасные гастроли». Худ. фильм.
23.25 «Собрание заблуждений». Фильм.
23.55 Новость дня.

РТР

* 6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро. Россия!
* 7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.30 «Петербургские тайны».
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
13.55 Магазин недвижимости.
14.30 «Приют соловья».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 «Сказочный полдник.
16.30 «Первые поцелуи».
* 17.30 Информационный выпуск.
* 17.35 Смешанный жанр.
* 18.25 «Нотариальная практика в Саратовской области».
* 19.00 «Губернир».
* 19.20 С точки зрения.
19.30 Дежурная часть.
19.40 История одного события.
20.40 Подробности.
20.50 Два рояля.
21.40 «Я обещала, я уйду...». Мелодрама.
23.15 «Притворщик».
0.10 Дежурная часть.
0.25 Вести.

НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.10 Сегодня.
9.10 «Скорая помощь». Худ. фильм.
10.15 «Позднее свидание».
11.50 Мультфильм.
12.20 «И снова Анискин».
14.25 «История любви: трамвай «Желание».
15.10, 17.10 Сегоднячко.
16.20 «Захватчики».
17.40 «Катрин Кураж». Мелодрама.
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
19.35 Герой дня.
19.50 «Черная вдова». Драма.
21.40 Профессия — репортер.
22.40 «Скорая помощь».
23.30 Сегоднячко.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55, 0.40 Новости.
9.05, 17.40 «Клубничка».
9.35, 17.40 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.50 Мультфильм.
11.00 Футбол в диалогах.
11.40 Наша марка.
12.10 «Искатели». Х/ф.
14.00 Хроно.
14.25, 1.00 Петровка, 38.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
19.00 «Виновность».
19.55 «Снайпер». Триллер.
22.25 На самом деле.
22.35 «Безмолвный свидетель-2». Сериал.
23.30 Времечко.
0.50 Пресс-экспресс.
1.15 Париж—«Метелица»—Париж.
1.25 Заговор послов.

НАРОДНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ УТВЕРЖДАЕТ

Люди живут мало от самоотравления

Почти все болезни и преждевременная смерть людей зависят от неправильной диеты, недопустимых смесей в нашей пище и, в конечном итоге, от засорения и деформации толстой кишки.

Невежественный обыватель считает себя гигантской трубой, в один конец которой пища входит, а из другого выходит отброс. «Бросай в трубу, что хочешь, все сгорит!» — думают почти все. Да, сгореть-то сгорит, но там же сгорят и 25—50 лет нашей жизни!

Между тем вареная, печеная, жареная пища мало дает питания клеткам и стенкам толстой кишки, морит ее голодом. Наоборот, растительная пища обладает своего рода магнитными свойствами, питает толстую кишку и имеет свойство «мести» все попадающееся на ее пути к заднему проходу.

Для оздоровления, омоложения кишечник должен быть очищен полезной свежей пищей. Иначе скапливаются каловые массы, начинаются запоры, которые являются причиной многих болезней.

ЗАПОР — всегда результат потребления неправильной, «девитализованной», т. е. безжизненной пищи.

Запоры частенько стараются вылечить всевозможными слабительными. Но эти аптекарские снадобья так раздражают толстую кишку, — особенно, когда начинают употреблять эту аптекарскую мешанину часто и постоянно, — что вызывают обессиливание и почти атрофию мускулов толстой кишки. Постоянный прием слабительных средств можно сравнить с положением, когда донельзя уставшую лошадь долго и нещадно хлещут кнутом, чтобы принудить бедное животное продолжать кое-как, с грехом пополам, шкандыбать.

Постоянное применение слабительных средств, отсутствие отрубистых сортов хлеба, зелени и фруктов при сидячем образе жизни вызывает хроническую вялость желудка и толстой кишки, что, в свою очередь, приводит к застоям пищевых отбросов (запорам) и самоотравлению всего организма в течение целого ряда лет.

Обилие мясных продуктов, мясных супов, острых мясных соусов, злоупотребление спиртными напитками и особенно пивом преждевременно разрушает почки и печень еще до 40-летнего возраста, сокращая нашу жизнь на 15—20 лет. Для того, чтобы иметь стопроцентное здоровье, надо два раза в день есть салаты. Самыми употребительными ингредиентами при приготовлении салатов являются следующие: салат (растение), сельдерей, морковь, помидоры, петрушка, творог, мед, инжир, изюм, финики. Приготавливая салат, следует употреблять 3—5 ингредиентов. Овощи, мелко накрошив, есть с растительным маслом.

Отчего же еще люди болеют и столь недолговечны? Многие не знают такой простой истины, что наша кожа — живой организм, и что в организме накапливаются токсины (ядовитые вещества), от которых мы должны постоянно освобождаться. Высчитано с точностью, что человек должен выделять через поры своей кожи в три с половиной раза больше отбросов, чем через прямую кишку и почки! Этого можно достигнуть только при помощи паровой бани с веником. Надо ходить в русские или финские бани не меньше раза в неделю и париться нещадно, а также потеть в паровом отделении не менее 20—30 минут (но только при сильном сердце). Многие русские переняли нынче дурной пример довольствоваться ванной.

Еще один путь освобождения от ядов, накопленных вследствие неправильного питания или излишков в пище — голод. Голодание — самый сильный, радикальный и скорейший метод победы над болезнью.

Вот хорошая мысль, которую рекомендуется усвоить пациенту при лечении голодом. Каждый раз, когда вами пропущен обычный прием пищи, ваш организм настолько же очищается от нечистот. Иначе говоря, каждый день он сжигает около фунта тканей, жиров, наростов, слизи и прочего, если мы не едим, — что легко можно сравнить с уничтожением болезни. Средний обыватель не отдает себе отчета в том, что для процесса пищеварения наш организм тратит громадное количество энергии. Это становится еще более очевидным, если принять во внимание, что, помимо пищи, из организма должны быть удалены и токсины, не говоря уж о том, что вся пища должна быть протолкнута через 30 футов кишечника. Кроме того, нормально и излишне усвоенные элементы должны быть пропущены сквозь каждый кровеносный сосуд в теле и снова, и снова много раз. Работа сердца должна быть увеличена, а также работа печени, селезенки, почек.

Многие люди изнуряют свой организм, тратя энергию на чрезмерный пищеварительный процесс.

Самоотравление является прямым результатом излишнего пищеварительного процесса, ибо непереваренные частицы подвергаются своего рода загниванию и отравляют ткани и нервные сосуды во всем теле. Многие из нас замечают этот процесс отравления, когда чувствуют себя усталыми и вялыми, особенно, просыпаясь по утрам, несмотря на ночной отдых. Вот почему, между прочим, существует такое привычное для большинства людей желание выпить чашку кофе, что потом создает ложное ощущение бодрости и силы, а на самом деле парализует некоторые сосуды. Совершенно очевидно, что если мы воздержимся от пищи на какое-то время, то громадная доля энергии, которая тратилась бы на новый процесс пищеварения, окажется освобожденной для процесса очищения. Недаром некоторые врачи говорят: «Отнимите пищу у больного, и вы начнете морить голодом не больного, а его болезнь». Гиппократ много столетий назад сказал: «Чем больше вы кормите больного, тем более ухудшается его состояние».

Помните, что здоровье не продается в лавочке. Диета, разгрузочные дни, умеренное голодание — пути к здоровью и долголетию.

П. КУРЕННОВ,
целитель.

КОГДА ЛУЧШЕ ЛЕЧИТЬСЯ

У КАЖДОГО ОРГАНА ЕСТЬ СВОЙ СЕЗОН

На основе учета всех сезонных, месячных и дневных ритмов будет правильным следующий порядок полноценного восстановления того или иного органа.

1. Капитально очистить свой организм. Без этого на полноценное восстановление чего бы то ни было рассчитывать бесполезно.

2. Выбрать благоприятный период года, совместить

реля — 16 мая.

Сердце и тонкий кишечник: 17 мая — 27 июля.

Сезеленка, поджелудочная железа, желудок: 28 июля — 14 августа.

Легкие и толстый кишечник: 15 августа — 25 октября.

Селезенка, поджелудочная железа, желудок: 26 ок-

После Нового года — хвойные ванны

Что только не дает ель людям — кроме древесины и бумаги, это и кинопленка, автопокрышки, кормовые дрожжи, глицерин, лекарства, искусственная кожа и музыкальные инструменты — ведь самые [illegible] скрипки изготавливаются из ели. Но, каж[illegible] ше всего она служит здоровью [illegible]

Знахари изд[illegible]

ложения кишечник должен быть очищен полезной све-

кишки, что, в свою очередь, приводит к застоям пище-

мы должны постоянно освобождаться. Высчитано с точностью, что человек

зи и прочего, если мы поедим, — что легко можно сравнить с уничтожением

отравления, когда чувствуют себя усталыми и вя-

КОГДА ЛУЧШЕ ЛЕЧИТЬСЯ

У КАЖДОГО ОРГАНА ЕСТЬ СВОЙ СЕЗОН

На основе учета всех сезонных, месячных и дневных ритмов будет правильным следующий порядок полноценного восстановления того или иного органа.

1. Капитально очистить свой организм. Без этого на полноценное восстановление чего бы то ни было рассчитывать бесполезно.

2. Выбрать благоприятный период года, совместить его с янской фазой (I или III) лунного месяца; приступить к самой процедуре во время максимальной активности органа, который хотят восстанавливать. Другими словами, вам надо сознательно совместить три фактора наивысшей активности: годовые, месячные и дневные. Вот тогда у вас все получится наилучшим образом.

СЕЗОННАЯ АКТИВНОСТЬ ОРГАНОВ В 1999 ГОДУ

Органы лучше всего очищать, оздоравливать и укреплять в указанные ниже периоды. Лицам, у которых эти органы от природы сильны, необходимо образом жизни и процедурами не дать им перевозбудиться.

Почки и мочевой пузырь: 1—28 января.

Селезенка, поджелудочная железа, желудок: 29 января — 15 февраля.

Печень и желчный пузырь: 16 февраля — 28 апреля.

Селезенка, поджелудочная железа, желудок: 29 апреля — 16 мая.

Сердце и тонкий кишечник: 17 мая — 27 июля.

Сезеленка, поджелудочная железа, желудок: 28 июля — 14 августа.

Легкие и толстый кишечник: 15 августа — 25 октября.

Селезенка, поджелудочная железа, желудок: 26 октября — 12 ноября.

Почки и мочевой пузырь: 13 ноября — 31 декабря.

Исходя из годовой активности органов можно дать следующие практические рекомендации:

1. Наиболее благоприятное время для лечения какого-либо органа — это время его наивысшей активности в году.

2. Профилактическую поддержку слабых органов надо проводить в противоположные активности органа периоды. Так, сердце поддерживают зимой; почки — летом; печень — осенью; легкие — весной.

3. Очищение или восстановление органов следует выполнять в самые активные для них периоды. Для печени это весна, для сердца — лето, для почек — зима, для легких — осень.

4. Никогда не стимулируйте сильный от природы орган, по закону антагонизма он будет еще более угнетать противоположный слабый. Например, стимуляция почек зимой еще более угнетает сердце, и наоборот.

После Нового года — хвойные ванны

Что только не дает ель людям — кроме древесины и бумаги, это и кинопленка, автопокрышки, кормовые дрожжи, глицерин, лекарства, искусственная кожа и музыкальные инструменты — ведь самые лучшие скрипки изготавливаются из ели. Но, кажется, больше всего она служит здоровью людей.

Знахари издавна знали о целительных свойствах елки — в дело шли и молодые верхушки с почками, и недозрелые семенные шишки, и смола, из которой получают канифоль и скипидар.

Еловая хвоя — мочегонное, потогонное, желчегонное, обезболивающее и противоцинготное средство. Отвар молодых веток помогает унять ломоту и лихорадку, снижает кровоточивость десен, очищает кожу от сыпи. Если приготовить водный отвар из еловых почек и подышать горячим паром от него, это облегчит дыхание при воспаленном горле и бронхите. Измельченной сухой смолой присыпают язвы — она дезинфицирует и способствует заживлению. Хороша и мазь, особенно для гнойников и язвочек — смола с расплавленным свиным жиром. Можно взять по одной весовой части смолы и желтого воска, меда, подсолнечного масла, расплавить, остудить и этой мазью смазывать раны и нарывы. А кусочки смеси из смолы ели и воска можно положить на раскаленный уголь и подышать ароматным паром — помогает при бронхите.

Прекрасно освежают и очищают кожу и хвойные ванны. Они улучшают обмен веществ и используются как укрепляющее средство. Фитонциды, содержащиеся в еловой хвое, обеззараживают и освежают воздух. Существует поверье, что еловые ветки уносят все плохое, тяжелое, что происходило в стенах дома.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

По сообщению Экстра-пресс, сотруднику Пенсильванского университета профессору Бринстеру удалось пересадить бесплодному мужчине клетки другого представителя сильного пола, вырабатывающие здоровую сперму. В результате у него появилась возможность иметь детей.

Не обойдены вниманием медицины и бесплодные женщины. Но здесь еще все впереди. Очень обнадеживающие опыты проводятся с замораживанием яйцеклетки. Дело в том, что многие женщины в процессе лечения определенных заболеваний становятся бесплодными. Теперь перед лечением у них будут брать яйцеклетку, замораживать ее, а после выздоровлени женщины пересаживать «на место».

* * *

Японская пословица утверждает: «Зеленый чай очищает рот». В ее справедливости могли убедиться японские биохимики, показавшие, что настой зеленого чая действительно тормозит рост и размножение микробов, разъедающих зубную эмаль. Если после каждого приема пищи выпивать чашку зеленого чая, этого достаточно для защиты зубов от разрушения.

* * *

Ежедневный прием витамина B_2 (полграмма в день), как показали бельгийские и люксембургские врачи, позволяет снизить частоту и силу приступов мигрени. Но принимать витамин надо несколько месяцев.

* * *

В Бельгии, во Франции и в Финляндии поступили в продажу очки, помогающие от морской болезни. Пространство между двойными стеклами наполовину заполнено прозрачным жидким маслом, в котором перед каждым глазом плавает тонкий черный поплавок. Этот «искусственный горизонт» позволяет мозгу постоянно осознавать, где верх, где низ, а это, по мысли изобретателей, спасает от укачивания.

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛЯМ

Хочу народным средством при лечении экземы поделиться.

Надо столовую ложку сливок с отстоявшегося натурального молока (лучше козьего) снять и смешать со свежим яйцом и 100 г березового дегтя.

Этой смесью обмазать тряпицу и наложить на больное место. Сверху повязку наложите и меняйте тряпицу ежедневно, пока все пятна не сойдут.

А. Пугин.

Вышлю лечебные травы

Вышлю траву болиголова пятнистого, сабельника болотного, а также корни окопника лекарственного.

От вас необходимо письмо и конверт с обратным адресом.

Владимир Михайлович Кашин, 612900, Кировская область, г. Вятские Поляны, ул. Азина, д. 27, кв. 29.

СОВЕТЫ ПОТРЕБИТЕЛЯМ

Одного «лейбла» на спине у шубы мало

Собралась покупать шубу из натурального меха, но не знаю, как отличить качественное изделие от подделки. Где лучше покупать — в магазине или на базаре?

Р. ТРОШКИНА.

Отвечает председатель Саратовского регионального учреждения по защите прав потребителей Надежда САТАРОВА.

За покупкой, скорее всего, вы отправитесь на вещевой рынок, так как цены там ниже, но с гарантийными сроками и качеством могут возникнуть проблемы. А это означает, что если обновка вдруг ни с того ни с сего облысела, то магазину вы еще сможете предъявить претензии, а базар — он и есть базар...

Но и в магазине необходимо проявлять должное внимание, — и тут сплошь и рядом продают меховые изделия без маркировки. При покупке вы сами себе и товаровед, и экономист.

Перед тем, как купить шубу, решите для себя, сколько времени вы собираетесь ее носить. Шуба из выдры выдержит 20 сезонов, из меха речного бобра — 18, морского котика — 17, норки — 10, куницы, голубого песца и каракуля — 7, нутрии и лисицы — 5, сурка и белки — 4, кролика и зайца — 1—2 сезона.

Самой тяжелой будет шуба из меха волка, медведя, росомахи, выдры, овчины. Полегче — сшитая из шкур северного оленя и медведя. Нет промокнет манто из росомахи, мех которой обладает водоотталкивающими свойствами.

Кроме того, будет ли вам тепло в купленной шубе, во многом зависит и от густоты и толщины волоса. Прежде всего, у любого меха волос должен иметь густой подпушек и не быть тусклым. Чем длиннее волос, тем теплее мех, тем выше его качество. В идеале у лисицы, енота, песца, росомахи волос должен достигать длины 40 мм; у норки — 25, у соболя и ондатры — 25—40 мм.

...Покупая обновку, обратите внимание на качество выделки меха. Сомните в руках, например, полочку и разожмите ладонь. Изделие должно практически сразу принять первоначальную форму. Кожа должна быть мягкой, не «стоять» и не «греметь». Можно даже понюхать мех — выделанный кустарным способом, он издает резкий неприятный запах.

От шубы, происхождение которой неизвестно, можно ожидать всяких неприятностей. От нее можно даже и заразиться. Ведь такая шуба наверняка сшита из шкурок, не прошедших ветеринарного контроля, а значит, зверьки вполне могли быть не совсем здоровыми, да и сами шкурки, не исключено, могут быть поражены грибком. И даже русские морозы многим таким болезням не страшны.

Обязательно обратите внимание на маркировку. Одного «лейбла» на спине мало. У шубы, сшитой в нормальных производственных условиях, должен быть ярлык из плотного картона или бумажный, спрятанный в целлофановый кармашек, а кроме того, мягкие ленточки, встроченные в швы подкладки. На них обязательно должны совпадать все опознавательные знаки. Поинтересуйтесь, имеется ли сертификат соответствия на выбранное вами изделие. Вот теперь вы готовы приобрести покупку. С обновкой вас! В шубке вам тепло и уютно.

Если покупатель в процессе носки мехового изделия обнаружил недостатки, не оговоренные продавцом, он имеет право в течение 6 месяцев со дня покупки по своему усмотрению потребовать:

— безвозмездного устранения недостатков или возмещения расходов на их устранение;

— соразмерного уменьшения покупной цены;

— замены на изделие аналогичной модели без перерасчета цены или иной модели с соответствующим перерасчетом цены;

— расторжения договора с возмещением всех убытков.

Время, в течение которого покупатель может предъявлять претензии, исчисляется с момента наступления сезона (к примеру, по нашему региону зимний период наступил с 16 ноября).

(«СВ»).

Цветовые фокусы при макияже

В макияже используют как основные, так и вспомогательные тона, которые составляют богатую цветовую палитру. Они диаметрально противопоставлены в хроматическом круге. Такие цвета, расположенные рядом друг с другом, взаимно усиливаются, т. к. каждый цвет как бы отражается в другом.

Глаза будут казаться более темными, если веки окрасить в цвета: розовый, ярко - красный (кармин), сиреневый, цвет фуксии. Глаза орехового цвета с золотистыми маленькими искорками оттеняют тенями фиолетового цвета и его оттенков, а также цветами, которые являются вспомогательными желтому. Глаза серо-зеленого или голубовато-зеленого цвета оттеняют зелеными тенями, чтобы подчеркнуть их цвет, усилить серо-голубую радужную окраску. Можно использовать тени оранжевого цвета, которые усидят голубой красного.

летовую губную помаду нельзя использовать при наличии желтого оттенка на зубах. Если глаза имеют красные прожилки, не следует пользоваться зелеными тенями и оттенками зеленого цвета. Это усилит эффект «поврежденных» глаз. Холодные цвета создают ощущение глубины взгляда, теплые — ощущение рельефности. Чтобы верхнее веко оказалось менее запавшим, его можно окрасить нежно-розовой, светло-зеленой тенью. Они будут выглядеть рельефнее. Выпуклость век можно сделать менее заметной, если покрыть их тенями голубо-

будет рядом с зеленым, желтым или оранжевым, то будет казаться холодным.

Тени подбирают в зависимости от цвета кожи, волос, бровей, радужной оболочки глаза. Насыщенность теней при этом может быть различной — от очень светлой до темной. Например, если глаза светлые (светло - зеленые, светло-голубые), то применяют тени средней или темной тональности, преимущественно серо-голубых оттенков.

В последнее время макияж глаз базируется на ис-

ЦВЕТ И ХАРАКТЕР

Выяснить особенности характера человека можно, зная его любимый цвет.

Черный. Говорит об экстравагантности и усложненности натуры. Его любовные истории часто сложны, поскольку сложны его чувства.

Синий. Предпочтение этому цвету указывает на интеллигентность и женственность характера. Этот человек предан, надежен в любви, окружен большим числом друзей и знакомых.

Зеленый. Пристрастие к нему — показатель многоликости натуры. Трезвый реализм, стремление к самоутверждению и в то же время беспокойство, поиск неосуществимого — в характере такого человека.

Желтый. Тому, кто любит этот цвет, свой-

Цветовые фокусы при макияже

В макияже используют как основные, так и вспомогательные тона, которые составляют богатую цветовую палитру. Они диаметрально противопоставлены в хроматическом *круге. Такие цвета, расположенные рядом друг с другом, взаимно усиливаются,* т. к. каждый цвет как бы отражается в другом, дополняя его. Если надо подчеркнуть голубизну глаз, то можно использовать тени оранжевого цвета, которые имеют голубоватый оттенок. Они лучше подчеркнут цвет глаз, чем оттенки голубого цвета. Если глаза зеленого цвета, то можно использовать тени производных цветов от красного. Глаза будут казаться более темными, если веки окрасить в цвета: розовый, ярко - красный (кармин), сиреневый, цвет фуксии. Глаза орехового цвета с золотистыми маленькими искорками оттеняют тенями фиолетового цвета и его оттенков, а также цветами, которые являются вспомогательными желтому. Глаза серо-зеленого или голубовато-зеленого цвета оттеняют зелеными тенями, чтобы подчеркнуть их цвет, усилить серо-голубую радужную окраску. Можно использовать тени оранжевого цвета, которые усидят голубой цвет глаз. Зеленый цвет глаз можно подчеркнуть оттенками, производными от красного цвета. В работе со вспомогательными цветами нужно учитывать, что они взаимно усиливаются. Так, фиолетовый и оливковый цвета не следует применять при подкрашивании глаз с желтоватыми белками. Фиолетовую губную помаду нельзя использовать при наличии желтого оттенка на зубах. Если глаза имеют красные прожилки, не следует пользоваться зелеными тенями и оттенками зеленого цвета. Это усилит эффект «поврежденных» глаз. Холодные цвета создают ощущение глубины взгляда, теплые — ощущение рельефности. Чтобы верхнее веко оказалось менее запавшим, его можно окрасить нежно-розовой, светло-зеленой тенью. Они будут выглядеть рельефнее. Выпуклость век можно сделать менее заметной, если покрыть их тенями глубоких холодных цветов, например, голубым, фиолетовым, сиреневым. Красный и зеленый — переходные цвета, они могут быть то холодными, то теплыми, т. к. испытывают влияние рядом стоящих цветов. Красный цвет, находящийся рядом с сиреневым, будет казаться теплым, а если он будет рядом с зеленым, желтым или оранжевым, то будет казаться холодным.

Тени подбирают в зависимости от цвета кожи, волос, бровей, радужной оболочки глаза. Насыщенность теней при этом может быть различной — от очень светлой до темной. Например, если глаза светлые (светло - зеленые, светло-голубые), то применяют тени средней или темной тональности, преимущественно серо-голубых оттенков.

В последнее время макияж глаз базируется на использовании игры цветов, цветовой гаммы. Используют тени той же насыщенности, что и радужная оболочка глаза, но другого цвета. Так, карие глаза будут выглядеть более эффектно, если веко окрасить тенями средне-зеленой тональности, глаза зелено-желтоватые можно окрасить тенями светло-розового цвета.

Выяснить особенности характера человека можно, зная его любимый цвет.

Черный. *Говорит об экстравагантности и усложненности натуры. Его любовные истории часто сложны, поскольку сложны его чувства.*

Синий. Предпочтение этому цвету указывает на интеллигентность и женственность характера. Этот человек предан, надежен в любви, окружен большим числом друзей и знакомых.

Зеленый. Пристрастие к нему — показатель многоликости натуры. Трезвый реализм, стремление к самоутверждению и в то же время беспокойство, поиск неосуществимого — в характере такого человека.

Желтый. Тому, кто любит этот цвет, свойственно стремление к успеху, власти. Всегда ставит перед собой конкретную цель, всегда в поиске. В обществе блистает и вызывает восхищение.

Красный. Этот цвет означает страстность, решительность, готовность идти на все ради достижения цели. Поклонник красного цвета — завоеватель во всем и в любви. Часто излишне агрессивен, о чем потом жалеет.

ТАЙНЫ ПСИХОЛОГИИ

Что скрывается за твоим именем

АЛЬБИНА, как правило, похожа на отца. В связи с этим о ее характере лучше всего судить по отчеству. Но, как и все имена, это тоже придает человеку черты, характерные именно для него. АЛЬБИНЕ — упрямство и принципиальность, которых может вовсе не быть у ее отца, и совершенно особое качество — необыкновенную верность своим детям (чаще всего дочерям).

Браком своим АЛЬБИНЫ по большей части довольны, хотя мужья им попадаются хитрые, но для них в семье все решают дети. Ради них АЛЬБИНА готова изменить свою судьбу, отказаться от любимой профессии, заточить себя в четырех стенах и вообще пойти на любые жертвы. Работают АЛЬБИНЫ по специальностям, которые им нравятся, умеют добиваться своего, но трудятся по настроению.

В друзьях они предпочитают иметь мужчин. Они хоть и хорошо готовят обеды, в основном не живут интересами, свойственными прекрасному полу. Им больше по нутру увлечения мужчин: АЛЬБИНА нередко в курсе, как проходит чемпионат по хоккею, с удовольствием пойдет на футбольный матч или бега.

АНЖЕЛЛА в семье чаще всего не единственный, но последний ребенок.

Взрослая АНЖЕЛЛА, как правило, привлекательная и даже обаятельная женщина. Только сама она никогда не делает ставку на свою красоту и не стремится ее подчеркнуть. У нее в почете иные ценности — ум, знания, успех в профессиональной сфере. Тут АНЖЕЛЛА старается себя показать. Это сильная себялюбивая личность, умеющая добиваться своего, и если надо, бывает для этого настырной. Хотя ей совсем не чужды эмоциональность и сентиментальность. Руководитель предприятия, где работает АНЖЕЛЛА, обнаружив в день своего рождения на столе кем-то тайно поставленный букет цветов, сломает голову, пытаясь догадаться, чьих рук это дело. Заподозрит всех, кроме гордой, нередко суховатой и, кажется, далекой от этих игр АНЖЕЛЛЫ. Но это будет именно она, несколько замкнутая, ревностно следящая за тем, чтобы окружающие были о ней только самого высокого мнения.

АНЖЕЛЛЫ, однако, сильно меняются в зависимости от отчества: НИКОЛАЕВНА — более эмоциональна и может быть даже психопатичной, ВЛАДИМИРОВНА — рассудительная, упрямая, БОРИСОВНА — способна сочувствовать и сопереживать.

Б. Хигер.

ВОТ КАК БЫВАЕТ

Чудо — нос

Мобильный телефон и немного вытянутый... нос помогли спасти свою жизнь французскому пастуху.

Отправившись на поиски двух пропавших в непогоду овец, французский пастух, оснащенный не только кнутом и посохом, но еще и мобильным телефоном, в плохих погодных условиях на высоте почти 2,5 тыс. метров начал скользить по одному из крутых склонов в огромную горную расщелину. Чудом удержавшись на маленьком каменном островке, он быстро набрал телефон службы спасения, сообщив о своем бедственном положении, но не успел получить ответ и снова сорвался.

Когда несчастный человек, спасая свою жизнь двумя руками держался за первый попавшийся на пути его падения камень, мобильный телефон оказался прямо напротив лица. Не раздумывая ни минуты, он нажал кнопку повторного вызова... носом. Прилетевшие буквально через несколько минут на вертолете горные спасатели подняли бедолагу на борт, несколько иронично и ехидно спрашивая его о том, сколько бы он хотел «получить за рекламу» той фирмы, у которой он приобрел «спасительный мобильник». «Телефон — не проблема, а вот где купить такой... нос», — парировал спасенный.

(ИТАР—ТАСС).

СОВЕТЫ ПОТРЕБИТЕЛЯМ

Покупая пачку крестьянского масла, вы рискуете приобрести обычный маргарин

Во время одной из недавних проверок столичных магазинов представители Союза потребителей были крайне удивлены: на витрине стройными рядами лежали упаковки вологодского сливочного масла, а на ценнике было размашисто написано: «МАРГАРИН!». «Покупатели приходили, швыряли нам это «масло» в лицо, — пояснила продавщица. — Мы были вынуждены исправить надпись на ценнике».

Это случай самой настоящей фальсификации, ведь по документам поставщик привез в магазин «Масло вологодское сливочное из отборного сырья», да и внешний вид упаковки, вся информация на ней полностью соответствовали родной продукции вологодского производителя.

Куда более распространены случаи, когда производитель хитрит, опуская слово «сливочное», и тогда вполне безнаказанно называет «маслом» вовсе не тот продукт, который все мы привыкли видеть за этим словом.

За примерами сходите в ближайший магазин. Вот лишь несколько. **«Масло смоленское крестьянское облегченное» компании «Демиург», пос. Красный Смоленской области,** — это, так сказать, «лицо» этикетки. А сбоку, куда мельче, — более откровенная информация: «масло комбинированное смоленское, в составе — масло растительное, жир молочный, молоко, белок растительный, каротин». Количество ингредиентов производитель заботливо не указал. Что хочешь, то и думай: может, всего половина растительного масла в продукте, а может, и 99 процентов.

Кстати, на той же упаковке — явно в рекламных целях — перечислены и другие виды «масла смоленского»: деликатесное, деликатесное экстра, деликатесное легкое, крестьянское экстра, крестьянское особое, крестьянское облегченное. Вот сколько «близнецов-братьев!».

«Масло деревенское мягкое», продукт Санкт-Петербургского маргаринового комбината. На крышке симпатичной баночки — лужок с коровой, явный намек на «сливочное» происхождение продукта. Но достаточно посмотреть на состав, чтобы понять: у содержимого банки лишь запах может напомнить о настоящем масле благодаря «сливочному ароматизатору». Что касается главных компонентов, это некие безымянные «отборные рафинированные масла и жиры». Что отборные — это утешает, но вот надежды на молочное их происхождение явно призрачны.

«Крестьянское масло экстра» фирмы «Барион ЛТД». Упаковка — как у хорошо знакомого еще с детских времен сливочного крестьянского масла (пергамент, красный орнамент, название, заключенное в ромб). Опять же сбоку мелким шрифтом — состав: «смесь растительных жиров».

«Масло «Неженка», производитель — «Айс-Фили». Опять — корова на этикетке. Но тут производитель слукавил куда меньше — в состав, кроме растительного, входит наконец-то и сливочное масло. Правда, опять неясно, в какой пропорции.

КАК НЕ ОШИБИТЬСЯ, ПОКУПАЯ МАСЛО

*** Ключевое слово — «сливочное».** Если его нет на этикетке — перед вами наверняка продукт, целиком или частично приготовленный из растительных жиров.

* Утвержденных в ГОСТе названий настоящего сливочного масла совсем немного — **вологодское, любительское, крестьянское.** Поэтому все изыски — «фермерское», «деревенское», «для завтрака», «для бутербродов», «маслице» и т. д., и т. п. — однозначно указывают на целиком или частично не сливочный характер масла.

*** Чаще всего подделывают упаковку уже хорошо известных, привычных продуктов, завоевавших рынок.** Наряду с крестьянским маслом на сегодняшний день один из самых популярных объектов — хорошо себя зарекомендовавшее масло из стран Балтии в упаковке из фольги с нарисованной коровой.

* Как бы вы ни торопились, обратите внимание на упаковку. Очень часто информация, которая помогает оценить качество продукта, там приводится, но как можно более незаметно. **Если информации о составе продукта и его энергетической ценности нет вовсе, вы имеете дело с недобросовестным производителем и продавцом.**

*** Если указаны полное название и координаты производителя, это хорошо.** Кто не халтурит, тому незачем прятаться. Производитель не указан или маскируется, указав лишь телефон или абонентский ящик — лучше купить другой продукт.

*** О том, что масло сливочное, говорит и надпись: ГОСТ 37-91.**

* Ну, и наконец, советуем все-таки не переживать очень сильно, если вам не удается найти настоящее сливочное масло. В конце концов во всем мире все популярнее становятся жировые смеси, в которых к сливочному маслу добавляется растительное, уменьшаются жирность, калорийность, содержание холестерина. Другое дело, что за рубежом эти продукты никому и в голову не придет называть «сливочным маслом».

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ».

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

КОЛБАСА СВИНАЯ ДОМАШНЯЯ

1 кг свинины, 2—3 головки репчатого лука, 1 долька чеснока, соль, перец черный молотый, измельченные мускатный орех, лавровый лист, майоран. Свинину вместе с репчатым луком пропустить

КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ

Как правильно готовить узбекский плов

Несмотря на большое различие в технологии приготовления некоторых видов плова, существуют об-

риса имеет количество добавляемой воды. Обычно воды добавляют столько, чтобы

рекламных целях — перечислены и другие виды «масла смоленского»: деликатесное, деликатесное экстра, деликатесное легкое.

* Утвержденных в ГОСТе названий настоящего сливочного масла совсем немного — **вологодское, любительское, крестьянское.**

жом эти продукты никому и в голову не придет называть «сливочным маслом».

Ирина НЕВИННАЯ, «РГ».

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ

КОЛБАСА СВИНАЯ ДОМАШНЯЯ

1 кг свинины, 2—3 головки репчатого лука, 1 долька чеснока, соль, перец черный молотый, измельченные мускатный орех, лавровый лист, майоран. Свинину вместе с репчатым луком пропустить через мясорубку, но лучше тщательно изрубить ножом, чтобы были мелкие кусочки мяса; присоединить мелко нарубленный чеснок и пряности, приправы. Кроме соли и черного молотого перца в колбасный фарш можно добавить измельченные в ступке или кофемолке лавровый лист, сушеный майоран (его иначе называют — колбасная трава), любисток, тимьян, мускатный орех, который надо соскоблить ножом в виде тончайшей, как пыль, стружки. Все тщательно перемешать. Наполнить фаршем подготовленные свиные кишки, концы туго перевязать ниткой, уложить в сковороду колечком (спиралью), наколоть колбасу иглой, чтобы выпустить неизменно попадающие при набивке пузырьки воздуха, иначе при обжаривании могут быть разрывы оболочки.

Колбасу запечь в духовке с обеих сторон, периодически поливая выделившимся соком. Если сока мало, добавить немного воды, но лучше сухого вина, можно так же сбрызнуть соком лимона или соком граната — это улучшит вкус, аромат и внешний вид блюда.

Обжаренную румяную ароматную домашнюю колбасу подавать к праздничному столу, как говорится, с пылу с жару, с жареным или отварным картофелем, домашними разносолами, обилием свежей зелени, красным сладким перцем, огурцами и помидорами, запивать благородными напитками.

КУЛИНАРНЫЕ СОВЕТЫ

Как правильно готовить узбекский плов

Несмотря на большое различие в технологии приготовления некоторых видов плова, существуют общие правила и следующие основные условия: 1) перекаливание масла; 2) приготовление зирвака; 3) закладка риса.

Приготовление зирвака — это поджаривание мяса с луком и морковью, при этом необходимо, чтобы пережарились все продукты, и каждый из них сохранил свойственный для него вид. Небходимо все время следить, чтобы продукты не прилипали к стенкам и дну котла. Очень важно своевременно регулировать огонь.

Специи добавляют в зирвак после поджаривания продуктов. В отличие от других блюд, соль и воду в плов кладут в два приема: Содержимое котла должно кипеть на слабом огне. Чем спокойнее будет закипать зирвак, тем плов будет вкуснее. Убедившись, что зирвак готов и соли в нем достаточно, закладывают рис.

После закладки риса увеличивают огонь. Надо следить за тем, чтобы зирвак не смешивался с рисом. Рис должен находиться на поверхности зирвака, образуя толстый слой, иначе он может прилипнуть ко дну котла. Большое значение при закладке риса имеет количество добавляемой воды. Обычно воды добавляют столько, чтобы она покрыла рис на 1—1,5 см.

После закладки риса плов досаливают. Необходимо, чтобы содержимое котла кипело равномерно.

Когда испарится вся вода, плов накрыть. Чтобы узнать, испарилась ли вода, необходимо несколько раз ударить шумовкой по поверхности риса, при этом раздается глухой звук. Рис становится сыпучим. Перед тем, как накрыть плов, надо сделать палочкой углубления и разровнять поверхность плова шумовкой. Это даст возможность рассосаться капелькам воды, образовавшимся из пара между рисом и закрытой крышкой. Плов следует закрыть очень плотно. Время, необходимое для упревания, зависит от количества и сорта риса.

Обычно достаточно 20—25 минут. Снимая крышку с плова, нужно следить, чтобы оставшиеся на ней от пара капельки воды не пролились на поверхность плова. Тщательно перемешать плов. Переложить в большое фарфоровое или глиняное блюдо, сверху разложить косточки с мясом. Отдельно подать салат из помидоров и лука.

Рецепты на конкурс

САЛАТ ИЗ ПЕЧЕНИ

Печень отварить, пропустить через мясорубку, добавить немного зеленого горошка, мелко порезанное яйцо и лук. Все хорошо перемешать, посолить и заправить майонезом.

На 500 г печени, 100 г горошка, 3 яйца, 2 луковицы, 300 г майонеза.

САЛАТ ИЗ МЯСА РАКОВ

Вареный картофель нарезать мелкими ломтиками, добавить зеленый горошек, мелко нарезанные кусочки мяса раков, можно консервированных крабов или креветки, репчатый лук, 2 яйца. Все заправить майонезом. Соль по вкусу. Салат украсить натертым вареным яйцом и кусочками мяса раков, веточками зелени.

Картофель — 80 г, горошек — 30 г, мясо раков — 50 г, репчатый лук — 30 г, 3 яйца, 1 банка майонеза.

САЛАТ ИЗ КРАСНОЙ РЫБЫ

Яйцо мелко порезать, лук тоже измельчить, морковь отварить и натереть на терке, рыбу помять вилкой или мелко порезать. Все смешать и заправить майонезом.

2 яйца, 1 луковица, 1 морковь, красная рыба (или шпроты) — 3—4 кусочка рыбы (или 1 банка), майонез.

Наталья КАТЮШКИНА,
г. Балаково.

ЗАКУСКА «НОВОГОДНЯЯ ЭКЗОТИКА»

1. Сварить до полуготовности свеклу средних размеров, охладить, срезать верхушку (3—4 см).

2. Ложечкой или ножом аккуратно выскоблить середину, оставив стенки толщиной в 1 см.

3. Мясо отварное пропустить через мясорубку, пережарить с луком, посолить, поперчить.

4. Фаршем заполнить подготовленную свеклу, закрыть срезанной верхушкой и поставить в духовку до полной готовности свеклы (20 мин.).

Затем охладить, верх украсить зеленым луком, а поверхность запеченной закуски капельками из майонеза или сметаны. Подается на блюде, украшенном другими овощами.

Г. Вольск-18, без подписи.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

Убедительно просим вас указывать в письме ваше полное имя и домашний адрес. Если вы не хотите, чтобы ваше имя было опубликовано в газете, сделайте соответствующую приписку.

ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА

С нами Бог!

14 января—Обрезание Господне

Обрезание — это священнодействие ветхозаветной Церкви. Оно совершалось у иудеев над 8-ми дневным младенцем мужского пола и служило знаком завета его с Богом. Печатью этого знамения служило имя, даваемое младенцу при обрезании.

Во исполнение закона Христос принял обрезание, утвердив при этом, что Он принял истинную, а не мнимую плоть человеческую. При этом было дано имя ему Иисус, что означает Спаситель. Имя нередко у нас дается случайное. Имя Иисуса действительно явилось печатью Его служения спасению мира. Именем Иисус доныне изгоняются злые духи, исцеляются больные, освящается природа.

Праздник обрезания напоминает нам о совершении нашего духовного обрезания, т. е. отсечения и искоренения всех богопротивных помыслов и поступков, страстей и скверн.

Крещенский сочельник

Празднику Крещения предшествует день Навечерия, или Крещенский сочельник — день строгого поста.

В этот день совершается великое освящение воды. Освященная вода (агиасма) приобретает новое качество. Церковь употребляет ее в самых важных случаях: при освящении св. мира, антиминсов, она дается вместо причастия тем, кто недостоин приступать к Святым Тайнам.

19 января — Крещение Господне

Господь наш Иисус Христос принял Крещение в водах реки Иордан в тридцатилетнем возрасте. Перед тем, как Ему выйти на Свое служение спасению мира, Богом был послан великий пророк Иоанн Предтеча (то есть предшественник), чтобы приготовить людей к принятию Господа. Святой Иоанн Предтеча проповедовал при Иордане и крестил приходящих к нему крещением покаяния. Когда же Сам Господь пришел к нему, чтобы также креститься, Иоанн останавливал Его, говоря: «Мне надобно креститься от Тебя, и Ты ли приходишь ко мне?»; но Христос настоял на этом — не потому, что Сам имел нужду в Крещении, но для того, чтобы «исполнить всякую правду» — то есть исполнить закон, «водами погребсти человеческий грех» (преподобный Иоанн Дамаскин), освятить водное естество и подать всем нам образ и пример Крещения.

Крещение Господне именуется также Богоявлением, потому что при этом событии миру явлены были все три Лица Святой Троицы: Бог Сын крестился в Иордане, Бог Отец свидетельствовал о Нем голосом с Небес: «Ты Сын Мой возлюбленный, в Котором Мое благоволение» (Мк. 1,11), и Бог Дух Святой сошел с Небес на Христа в виде голубя.

По древней благочестивой традиции в этот день на Руси после праздничной Литургии совершались крестные ходы на реки, водоемы и водные источники с совершением чина великого освящения воды.

К сожалению, ныне в храмах люди не понимают, где они и к чему приступают. В храме поднимается такой шум, толчея, и так поступают не дети малые, а отцы и матери, и даже старцы. А все для того, чтобы скорее других почерпнуть святой воды.

Да будет сегодня у нас все по чину и благообразно. У нас есть очи и слух, будем же достойны нынешнего дня святого и даров Господних.

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ — МЫ ОТВЕЧАЕМ

СЕМЕНА НА БУМАГЕ

Мне сказала о том, что для экономии семян их можно наклеивать на бумажные полосы. Как это сделать? Чем клеить, чтобы они не осыпались?

В последние годы огородники-любители с целью получения ранних овощей применяют

дят, чтобы их не тронули мыши.

Этот прием не только исключает первое прореживание всходов, но значительно сокращает расход семян. Кроме того, посев холодостойких культур можно провести в более

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРИМЕТЫ ПОГОДЫ

18 ЯНВАРЯ, НАВЕЧЕРИЕ БОГОЯВЛЕНИЯ (КРЕЩЕНИЯ).

Этот день исстари особенно уважается как канун Крещения Господня и известен под названием Крещенского вечера. По давнему благочестивому обычаю, в этот вечер русские люди постятся до восхода звезды. Следующая затем трапеза называется Сочельником. Воду, освящаемую в церкви накануне Крещения, приносят домой и окропляют ею жилые здания, людей, хлева, домашних животных, разные принадлежности хозяйственные, например, погреба, где зимуют пчелы.

19 ЯНВАРЯ. БОГОЯВЛЕНИЕ (КРЕЩЕНИЕ).

Крещенские морозы. По этому дню гадают о погоде и урожае в наступающем году. Ясная и холодная погода — к засушливому лету, пасмурная и снежная — на обильный урожай.

Само явление божества сопровождается чудесными знамениями, особенно в полночь накануне Рождества и Богоявления. Тогда отверзаются небесные врата; пресветлый рай, в котором обитает солнце, открывает свои сокровища, воды в рунах и источниках приходят в движение и при этом претворяются в вино, на деревьях являются цветы и зреют золотые яблоки. В эти таинственные часы Божество принимает молитвы людей и рассыпает щедрые дары на весь мир: многие верят, что о чем кто помолится отверзтому небу, то и сбудется.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

* Если у вас в доме побывал недобрый гость, нужно подмести все комнаты, начиная с последней до порога, вынести мусор на улицу и сжечь.

* Нельзя подметать после заката солнца, нельзя выносить мусор и подметать перед дорогой или каким-нибудь мероприятием, нельзя подметать и мыть полы в течение дня после отъезда, иначе тот, кого вы провожаете, никогда не вернется обратно.

* Никогда не оставляйте за порогом вашего дома выметенный мусор и не бросайте его на открытом месте, так как на мусор

Святым Тайнам.

него дня святого и даров Господних.

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ – МЫ ОТВЕЧАЕМ

СЕМЕНА НА БУМАГЕ

Много слышала о том, что для экономии семян их *можно наклеивать на бумажные полосы. Как это сделать? Чем клеить, чтобы они не осыпались?*

В последние годы огородники-любители с целью получения ранних овощей применяют посев семян на бумаге. Для этого подготавливаемые семена наклеивают на легкопромокаемой бумаге (газетной, туалетной и др.). На полоску шириной 3—5 см наносят тонким слоем канцелярский или казеиновый клей, клейстер из пшеничной или картофельной муки. Семена раскладывают в один ряд тонкой палочкой или спичкой. Расстояние в рядке для моркови, петрушки, редиса оставляют 4—5 см, для репы и свеклы — 8—10 см, редьки летней — 5 см, редьки зимней — 8—10 см, лука чернушки — 6—8 см, кочанного салата — 15 см, листового салата и пекинской капусты — 8 см, шпината и лука чернушки на зелень — 3—4 см. Наклеив семена, бумаге дают просохнуть. На конце ленты надписывают наименование культуры и сортов. Бумагу слабо сворачивают в рулон и завязывают по центру ниткой. Хранят рулоны в сухом месте и следят, чтобы их не тронули мыши.

Этот прием не только исключает первое прореживание всходов, но значительно сокращает расход семян. Кроме того, посев холодостойких культур можно провести в более ранние сроки, да и растения развиваются лучше.

Перед посевом на ширину бумажной полосы нарезают бороздки на расстоянии 20—25 см друг от друга, полосы укладывают вниз семенами и присыпают землей, слоем в зависимости от культуры. При необходимости грядки до и после посева поливают и слегка прикатывают.

Однако, немало огородников, испытав этот прием, разочаровались: сначала много сил и времени отнимала трудоемкая операция выклеивания на бумагу семечка за семечком, а потом всходы оказались столь изреженными, что гряду с лентой-«неудачницей» приходилось перекапывать и пересеивать. Хотя, пока сами не проверите, делать какие-либо выводы с чужих слов не стоит.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ

* Если у вас в доме побывал недобрый гость, нужно подмести все комнаты, начиная с последней до порога, вынести мусор на улицу и сжечь.

* Нельзя подметать после заката солнца, нельзя выносить мусор и подметать перед дорогой или каким-нибудь мероприятием, нельзя подметать и мыть полы в течение дня после отъезда, иначе тот, кого вы провожаете, никогда не вернется обратно.

* Никогда не оставляйте за порогом вашего дома выметенный мусор и не бросайте его на открытом месте, так как на мусор могут сделать очень сильную порчу.

* Вспомните пословицу: «Не выноси сор из избы». Так вот, ведьма по вашему мусору всегда может узнать, что творится в вашем доме, именно поэтому впоследствие эту пословицу понимали так: «не рассказывай посторонним, что происходит в доме».

АНЕКДОТЫ

УРОК ПЛАВАНИЯ

Отец учит маленького сына плавать. Сынок висит у него на руке. Через некоторое время он с трудом поднимает голову из воды.

— Папа, — хнычет он, — с меня хватит. Я больше не хочу пить...

ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Сын в первый раз пошел в школу. Когда он возвратился домой, мать спросила:

— Я надеюсь, что ты вел себя хорошо, не шалил, не шумел?

— Конечно! — ответил мальчик. — Что я мог сделать, если все время стоял в углу?

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Исследование 1200 школьников в Швейцарии показало, что в тех классах, где были увеличены часы на уроки музыки и пения, улучшилось усвоение других предметов, особенно родного и иностранного языков. Улучшились отношения между детьми. Эксперимент продолжался три года. Хотя уроки музыки увеличили за счет уроков математики, оказалось, что в экспериментальных классах знание математики не ухудшилось по сравнению с обычными классами.

* * *

Французский журнал «Сьянс з ви» встревожен: 54 процента французов старше 14 лет не способны поддержать разговор, написать письмо или прочитать газетную статью хотя бы на одном иностранном языке.

* * *

Опыты, проведенные сотрудниками университета Саарбрюккена (Германия) в магазинах спорттоваров, в книжных и компьютерных магазинах, показали, что объемы продаж повышаются, если в торговом зале пахнет лимоном.

Похороны под шлягеры

В молдавском городке Сороки, считающемся столицей местных цыган, с недавних пор вошли в моду похороны под веселую музыку.

Об этом поведал журналистам кишиневской газеты «Флукс» лучший молдавский скрипач, руководитель известного оркестра молдавской народной музыки Николай Ботгрос.

Как и молдавская культура, прославленный ансамбль переживает сейчас не лучшие времена и по этой причине вынужден подзарабатывать игрой на похоронах у «новых молдаван». Маэстро Ботгрос был немало удивлен, когда на одной из таких «халтур» сын усопшего потребовал от музыкантов «играть повеселее, как на свадьбе, чтобы на похороны пришло побольше народу».

«Если люди не придут, то потащите гроб сами», — предупредил он музыкантов. Напуганные «Лэутары» грянули шлягеры из «Старых песен о главном», и народу действительно набежало, как на свадьбу.

А на состоявшихся минувшим летом в Сороках похоронах цыганского барона пришлось выполнить последнюю волю усопшего и исполнить гимн Советского Союза. Как выяснилось, цыганский вожак был в свое время членом КПСС и водил дружбу с сильными мира сего. В отделанной ценным мрамором могиле барона установили факсимильный аппарат, сотовый телефон, персональный компьютер, подключенный к Интернету, любимые напитки, одежду и другие ценные вещи, которые, по мнению родственников, должны скрасить его пребывание в потустороннем мире.

(ИТАР—ТАСС)

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.
9.25, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.50, 19.00 «Полицейские приключения».
11.10 «Зов убийцы».
12.15, 0.50 Знак качества.
12.30 Вы — очевидец.
13.10 «Белый Клык». Х|ф.
15.20 «Страсти».
16.10 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.30 «Подростки с улицы Деграсси».
17.10, 0.15 ДИСК-канал.
20.00 Новости дня.
20.30 О.С.П.-Студия.
21.35 Сериал «LEXX II».
22.30 В мире людей.
23.05 «ОБОЗ»-шоу.
1.00 Эра Водолея.

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.35 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Муз. канал.
14.05 Ток-шоу Опры.
14.40 «Возвращение Будулая»: 3 с.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Человек-праздник.
21.00 Муз. коллекция.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Звони и смотри!»
23.40 Спорт-курьер.
0.00 Ночной муз. канал.

ПЯТНИЦА, 22 ЯНВАРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.15 «Мы».
11.00 «Чтобы помнили...»
11.35 Смак.
12.15 «Вместе».
13.00 «Дон Сезар де Базан». 2 с.
14.15 «Непутевые заметки» Дм. Крылова.
14.30 «Каспер, который живет под крышей».
15.15 Комедия «Быстрые утки».
18.15 Джентльмен-шоу.
18.45 Играй, гармонь любимая!
19.15 Здоровье.
19.45 Поле чудес.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 Детектив «Объявлено убийство».
0.35 Новость дня.
0.50 Комедия «Страсти по Владимиру».

РТР

* 6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
* 7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.00 Вести.
11.30 «Петербургские тайны».
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
13.55 Магазин недвижимости.
14.30 Детективный сериал «Приют соловья».
15.30 «Богатые и знаменитые».
16.20 Мультфильм.
16.30 «Первые поцелуи».
* 17.30 Информ. выпуск.
* 17.35 «Улицы красных фонарей».
* 17.50 Мультфильм.
* 17.55 На концерте С. Пенкина.
* 19.00 «Губерния».
19.30 Дежурная часть.
19.40 История одного события.
20.40 Подробности.
20.50 Городок.
21.25 Боевик «Меченые».
23.40 Дежурная часть.
0.30 Сюита моторов.

НТВ

8.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.15 Сегодня.
9.10 «Скорая помощь».
10.15 Ключи от форта Байяр.
12.[illegible] «И снова Анискин».
14.25 «История любви: трамвай «Желание».
15.10, 17.10 Сегодняшко.
16.20 «Захватчики».
17.40 Футбольный клуб.
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
19.30 Герой дня.
19.45 «Сумка инкассатора». Детектив.
21.25 Спросите Лившица.
22.40 «Эти глаза в спальне». Худ. фильм.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55 Новости.
9.05, 17.40 «Клубничка».
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.50 Мультфильм.
11.00 Кинозвезда.
12.10 «Поздние свидания». Мелодрама.
14.00 Интернет-кафе.
14.25, 1.30 Петровка, 38.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
19.55 «Тень». Боевик.
22.25 На самом деле.
22.35 «Безмолвный свидетель-2».
23.30 Времечко.
0.05 Премьерные новости.
0.15 Третья кнопка.
1.20 Пресс-экспресс.
1.45 «Стреляющие звезды». Худ. фильм.

ТВ-6

6.55 День за днем.
8.45, 17.40, 23.00 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.15 ТСН-6.
9.10, 23.25 Те Кто.
9.25, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.50 «Полинезийские приключения».
10.45 Телемагазин.
11.10 Сериал «LEXX II».
12.15 Знак качества.
12.30 «ОБОZZZ»-шоу.
13.10 Х|ф «По прозвищу «Тигр».
15.20 «Страсти».
16.10 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.30 «Подростки с улицы Деграсси».
17.10 ДИСК-канал.
18.55 Шоу Бенни Хилла.
20.00 Новости дня.
20.30 «Китайский квартал». Х|ф.
23.45 Вечеринка из «Центра».
1.20 «Кровавая сталь». Х|ф.

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Муз. канал.
14.05 Человек-праздник.
14.40 «Возвращение Будулая», 4 с.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00; 20.45 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 «Альфред Хичкок представляет».
21.00 Муз. коллекция.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Помешанные». Триллер.
23.25 Что случилось.
23.55 «Монастырские тайны». Эрот. драма.

СУББОТА, 23 ЯНВАРЯ

ОРТ

8.00 «Координаты неизвестны». Приключ. фильм.
9.30 Мультфильм.
10.00, 15.00, 18.00 Новости.
10.15 Слово пастыря.
10.30 «100%» — новый «Ералаш».
11.00 Утренняя почта.
[illegible] Каламбур.
[illegible] Смак.
[illegible] Возвращение Трезвиковки.
[illegible] Мультфильм.
[illegible] «Вертикаль». Х|ф.
[illegible] Цивилизации.
[illegible] В мире животных.
... ве: 0.15 Новости спорта.
1.50 «Падшие ангелы». Боевик.

РТР

8.00 «Матрос Чижик». Фильм для детей.
9.30 Мультфильмы.
10.00 Доброе утро, страна!
10.50 Сто к одному.
11.35 Любовь с первого взгляда.
12.00 Подиум Д'Арт.
12.30 Домашние хлопоты с Наталией Варлей.
13.00 «Неделя в Санта-Барбаре».
14.00, 20.00 Вести.
14.35 «Витька Шушера и автомобиль». Худ. фильм.
* 15.50 «Губерния».
... на «Площади звезд».
22.10 «Норма Джин и Мерилин». Фильм.
0.10 Горячая десятка.
1.05 Скорость.

НТВ

8.00 «Битлджус».
8.25 «Сумка инкассатора». Худ. фильм.
10.00, 12.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.15 Криминал.
11.00 Пойми меня.
11.30 Фитиль.
12.15 Профессия — репортер.
12.30 Своя игра.
13.00 Хоккей.
15.30 Русский век.
16.20 «Она написала убийство».
17.15 Суд идет ...

ТВ ЦЕНТР

8.05 «Витамин Роста».
8.45 На караул!
9.15 «Наши исчезающие цивилизации».
9.50 «Витамин Роста».
10.50 «Элвин и бурундучки».
11.15 «Космический патруль».
11.45 Подумаем вместе.
12.10 «Валерий Чкалов». Худ. фильм.
13.40 Архитектурная галерея.
13.55, 17.45, 21.40 Новости.
14.15 Футбол в диалогах.
14.55 «Царь горы».
15.15 «Профессия: англичанин». Иен Маккеллан.
15.45 Метро-2000. ...
23.30 Оставайтесь с нами!
23.45 Слово и дело.
0.10 «Каспары, или Крыса Парижа». Худ. фильм.
1.45 «Мамонов и Алексей».

ТВ 6.

8.05 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильм.
8.45 «Серебряный конь».
9.10 «Флиппер III».
10.00 «Таинственный остров».
10.25 ДИСК-канал.
11.00 «Путешествия с «Национальным Географическим Обществом».
12.00 Шоу «ЗК».
12.30 Пальчики оближешь.
13.00 Кинескоп.
14.05 «Тайна Бермудск...
21.15 СВ шоу.
21.45 «Беглец». Боевик.
23.30 Дорожный патруль.
23.40 ТСН-6.
23.55 Плэйбой.

REN TV

11.20 Ювента-клуб.
11.30 «Помешанные». Триллер.
13.30 Акватория Z.
14.00 «Шестнадцатилетние».
14.30, 17.45, 20.30 Новости.
14.35 Детская для взрослых.
15.00 «Террористы». Индийское кино.
18.00 Глашины сказки.
18.15 «Пляж».
19.15 Киноконцерт ...

СУББОТА, 23 ЯНВАРЯ

ОРТ

8.00 «Координаты неизвестны». Приключ. фильм.
9.30 Мультфильм.
10.00, 15.00, 18.00 Новости.
10.15 Слово пастыря.
10.30 «100%» — новый «Ералаш».
11.00 Утренняя почта.
11.35 Каламбур.
12.05 Смак.
12.25 Возвращение Третьяковки.
12.50 Мультфильм.
13.05 «Вертикаль». Х|ф.
14.25 Цивилизация.
15.15 В мире животных.
15.55 Футбол.
16.55 Умники и умницы.
17.20 Как это было.
18.15 «Женские истории».
18.50 Ералаш.
19.00 «Откройте, полиция!» Комедия.
21.00 Время.
21.50 «Секретные материалы».
23.30 Хоккей. В перерыве: 0.15 Новости спорта.
1.50 «Падшие ангелы». Боевик.

РТР

8.00 «Матрос Чижик». Фильм для детей.
9.30 Мультфильмы.
10.00 Доброе утро, страна!
10.50 Сто к одному.
11.35 Любовь с первого взгляда.
12.00 Подиум Д'Арт.
12.30 Домашние хлопоты с Наталией Варлей.
13.00 «Неделя в Санта-Барбаре».
14.00, 20.00 Вести.
14.35 «Витька Шушера и автомобиль». Худ. фильм.
* 15.50 «Губерния».
16.00 «Губерния в лицах...».
16.20 «Дерзкие и красивые».
16.45 Мультфильм.
16.55 В профиль и анфас.
* 17.25 «Маркиза».
19.00 Моя семья.
20.15 Николай Сличенко на «Площади звезд».
22.10 «Норма Джин и Мерилин». Фильм.
0.10 Горячая десятка.
1.05 Скорость.

НТВ

8.00 «Битлджус».
8.25 «Сумка инкассатора». Худ. фильм.
10.00, 12.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.15 Криминал.
11.00 Пойми меня.
11.30 Фитиль.
12.15 Профессия — репортер.
12.30 Своя игра.
13.00 Хоккей.
15.30 Русский век.
16.20 «Она написала убийство».
17.15 Суд идет.
18.00 Я и моя собака.
18.30 Герой дня без галстука.
19.40 «Рыжая Соня». Х|ф.
21.30 Итого.
22.40 «Маленький гигант большого секса». Х|ф.
0.05 Про это.

ТВ ЦЕНТР

8.05 «Витамин Роста».
8.45 На караул!
9.15 «Наши исчезающие цивилизации».
9.50 «Витамин Роста».
10.50 «Элвин и бурундучки».
11.15 «Космический патруль».
11.45 Подумаем вместе.
12.10 «Валерий Чкалов». Худ. фильм.
13.40 Архитектурная галерея.
13.55, 17.45, 21.40 Новости.
14.15 Футбол в диалогах.
14.55 «Царь горы».
15.15 «Профессия: англичанин». Иен Маккеллан.
15.45 Метро-2000.
16.00 Вспоминаешь ли меня...»
16.40 «Салон Вероники».
17.00 Облако 9
18.00 Пушкинский дом.
19.00 «Федора». Х|ф.
21.00 Особая папка.
22.00 «Погоня». Х|ф.
23.30 Оставайтесь с нами!
23.45 Слово и дело.
0.10 «Каспары или Крыса Парижа». Худ. фильм.
1.45 «Мамонов и Алексей».

ТВ 6

8.05 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильм.
8.45 «Серебряный конь».
9.10 «Флиппер III».
10.00 «Таинственный остров».
10.25 ДИСК-канал.
11.00 «Путешествия с «Национальный Географическим Обществом».
12.00 Шоу «ЗК».
12.30 Пальчики оближешь.
13.00 Кинескоп.
14.05 «Тайна Бермудского треугольника». Триллер.
15.40 «Я сама».
16.40 «Хроники молодого Индианы Джонса».
17.35 Территория ТВ-6.
18.05 Дорожный патруль.
18.20 «Отпуск за свой счет». Худ. фильм.
20.45 Скандалы недели.
21.15 СВ шоу.
21.45 «Беглец». Боевик.
23.30 Дорожный патруль.
23.40 ТСН-6.
23.55 Плэйбой.

REN TV

11.20 Ювента-клуб.
11.30 «Помешанные». Триллер.
13.30 Акватория Z.
14.00 «Шестнадцатилетние».
14.30, 17.45, 20.30 Новости.
14.35 Детская для взрослых.
15.00 «Террористы». Индийское кино.
18.00 Глашины сказки.
18.15 «Пляж».
19.15 Киноконцерт.
19.30 «Черная жемчужина».
20.45 Из первых уст.
21.15 Муз. коллекция.
21.30 «Простаки». Комедия.
23.35 Клуб «Белый попугай».
0.10 «Майк Хаммер — частный детектив».

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 24 ЯНВАРЯ

ОРТ

8.00 «Друг мой, Колька!». Худ. фильм.
9.30 «Русалочка».
10.00, 15.45 Новости.
10.15 «Непутевые заметки» Дм. Крылова.
10.30 Пока все дома.
11.05 Утренняя звезда.
11.55 Служу России!
12.25 Играй, гармонь любимая!
12.50 Крестьянские ведомости.
13.20 «Все путешествия команды Кусто».
14.15 Смехопанорама.
14.55 Футбол.
16.50 «Тимон и Пумба».
17.15 «Алладин».
17.50 Колесо истории.
18.40 Ералаш.
19.00 Комедия «Любовь и голуби».
21.00 Время.
21.35 Комедия «Продажные против продажных».
23.30 Новости культуры.
23.45 Хоккей. Евролига.

РТР

8.00 Мультфильм.
8.30 Служу Отечеству!
9.00 Мультфильмы.
9.30 Почта РТР.
10.00 Доброе утро, страна!
10.25 Сам себе режиссер.
11.05 «Аншлаг» представляет.
11.30 Городок.
12.00 Русское лото.
12.40 Мультфильмы.
13.00 «Неделя в Санта-Барбаре».
14.00 Вести.
14.30 Федерация.
15.15 Парламентский час.
16.15 Папа, мама, я — спортивная семья.
* 17.00 «Губерния».
* 17.30 Секундомер.
* 17.45 «Сокровенные люди».
18.00 Юбилейный вечер Алексея Баталова.
19.00 Совершенно секретно.
20.00 Зеркало.
21.00 «Маэстро вор». Мелодрама.
22.25 Юбилейный вечер Андрея Дементьева.
23.50 Р. Быков в программе «Абзац».
0.45 Дежурная часть.

НТВ

8.00 «Жизнь и удивительные приключения Робинзона Крузо». Х|ф.
9.30 «Легенда о затерянном городе».
10.00, 12.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.15 «Вооружен и очень опасен». Вестерн.
12.15 Большие деньги.
12.40 «Салют, Мария!». Х|ф.
15.00 «Жизнь замечательных зверей».
15.30 Русский век.
16.20 Ключи от форта Байяр.
18.00 Итоги.
18.40 «Газонокосильщик». Х|ф.
20.45 Куклы.
21.00 Итоги.
22.00 «Ее звали Никита».
23.00 Итоги. Ночной разговор.
23.30 «Франкенштейн свободен».

ТВ ЦЕНТР

8.05 «Витамин роста».
8.50 Мир вашему дому.
9.15 «Наши исчезающие цивилизации».
9.45 «Витамин роста».
10.45 «Элвин и будундучки».
11.15 «Космический патруль».
11.40 Виртуальный мир.
12.05 Х|ф «Кузнечик».
13.30 Книжный мир.
13.45 «Слободка».
13.55, 17.40, 20.00, 22.30 Новости.
14.15 21 кабинет.
14.45 «Царь Горы».
15.05 «Такой разный...».
16.20 «Салон Вероники».
16.55 «Не грусти...»
17.50 Ах, анекдот, анекдот...
18.15 Оставайтесь с нами!
18.30 «Шестой». Х|ф.
20.20 Х|ф «Красная стрела».
22.00 Мужской интерес.
22.35 Поздний ужин.
22.50 «Мисс Вселенная-98».
23.45 Постскриптум.
0.10 Ночное рандеву.
0.50 Базар.
1.20 Интернет-кафе.

ТВ-6

8.05 Дорожный патруль.
8.20, 13.45 Мультфильм.
8.55 «Серебряный конь».
9.25 «Флиппер III».
10.15 «Таинственный остров».
10.40 ДИСК-канал
11.10 Старт.
12.00 Шесть новостей недели.
12.25 «Балерина». Сказка.
14.05 Канон.
14.45 О.С.П.-Студия.
15.40 Мужской клуб
16.35 «Хроники молодого Индианы Джонса».
17.35 Звезды о звездах.
17.35 Дорожный патруль.
18.30 Вы — очевидец.
19.00 Обозреватель.
20.00 Детектив-шоу.
21.00 Х|ф «Собака Баскервилей».
22.45 Радио хит.
0.55 Эра Водолея.

REN TV

11.25, 14.30, 17.45, 20.30 Новости.
11.30 Четвертая власть.
12.00, 18.15 «Пляж».
13.00 «Кольца Альманзора». Фильм-сказка.
14.35 Военная тайна.
15.05 Мир спорта глазами «Жиллет».
15.30 «Блуждающий гром». Худ. фильм.
17.15 Реноме.
18.00 В прямом эфире кот Порфирий.
19.15 1|52.
19.30 «Иллюзия убийства».
20.45 Спорт-курьер.
20.55 «Удивительные истории».
21.30 «Секретные материалы».
22.30 Случайный свидетель.
23.05 «Звони и смотри!»

«Балаковочка»

Учредитель О. Кондрашов.

При поддержке АОЗТ «НАТЮРЕЛЬ».

Главный редактор Т. Кондрашова.

Творческая группа:

И. Гвоздь, Л. Кольцов, К. Заславский, О. Кондрашов.

Газета «Балаковочка» зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о СМИ, регистрационный номер СР—0106.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п|о 25, а|я 45.

Газета изготовлена способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард».

Заказ 487. Тираж 5200.

Информация: цифры, факты, комментарии

Новые тарифы страховых взносов для предпринимателей

Согласно подписанному Президентом РФ **Федеральному закону от 4 января 1999 года № 1-ФЗ**, на 1999 год установлены следующие тарифы платежей в страховые фонды для **индивидуальных предпринимателей, частных детективов, частных нотариусов, крестьянских (фермерских) хозяйств.**

— В Пенсионный фонд — 20,6 процента.

— В Фонд социального страхования (для работодателей) — 5,4 процента.

— В Государственный фонд занятости (для работодателей) — 1,5 процента.

— В фонды обязательного медицинского страхования — 3,6 процента.

От уплаты страховых взносов во все фонды **освобождаются** индивидуальные предприниматели, частные детективы и т. п., **являющиеся инвалидами I, II и III групп** и получающие пенсии по инвалидности.

Как будут платить взносы предприниматели за 1998 год, до сих пор не ясно ввиду существования постановления Конституционного суда о признании 28-процентных отчислений в Пенсионный фонд **нарушением Конституции.**

Балконы — в общую площадь

Год кончается, начинается, а нас все считают, пересчитывают и перемеряют. По новой ведомственной инструкции «Ростехинвентаризации» с 1 января 1999 года общая площадь занимаемого жилого помещения включает в себя балконы, лоджии и веранды, а то, что раньше считалось общей площадью, теперь называется «площадью квартиры». Теперь в техпаспорте, выдаваемом БТИ, общая площадь будет выставляться согласно новой инструкции. В соответствии с ней просчитают и дотации на содержание жилого фонда.

Опять автомобилистов заставят раскошелиться

Новый способ изъятия денег у населения — обязательное страхование автомобилистов

ДОКУМЕНТ

Госдума рассматривает сейчас законопроект «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев механических транспортных средств»

Первое впечатление от документа: автомобилистам России предлагается залезть в свой кошелек и оплатить в зависимости от вида транспорта «небольшую» услугу — обязательное страхование их гражданской ответственности, зафиксированную в минимальных месячных размерах оплаты труда (МРОТ).

Например, если вы имеете «Жигули» — ВАЗ-2103, то в год согласно законопроекту придется заплатить восемь «минимумов», а это — 667 рублей 92 копейки.

Побольше денег потребуется от владельцев машин, чей движок помощнее. Не говоря о «юридических лицах» — всякого рода организациях и предприятиях. К примеру, для автобусов, имеющих свыше 36 мест, взнос составит 30 «минимумов».

Вид транспорта	Страховой тариф
Легковые автомашины	
мощность:	
до 45 л. с.	*2,7 МРОТ*
от 45 до 80 л. с.	*8 МРОТ*
от 80 до 110 л. с.	*11 МРОТ*

Мнение депутата

Владимир ТАРАЧЕВ, депутат — один из инициаторов законопроекта, председатель подкомитета Госдумы:

Сложность и продолжительность судебных процедур, отсутствие у владельцев автомобилей необходимых средств, а зачастую и уклонение виновных от ответственности — вот далеко не полный перечень причин, почему и предлагается принять закон.

Согласитесь, беда может коснуться любого из 22,5 миллиона автовладельцев и 8,5 миллиона мотоциклистов.

жения МВД России:

— Статья 12 законопроекта запрещает эксплуатацию транспортных средств, владельцы которых не имеют страхового полиса и специального отличительного знака (страховой карточки). Будет принят закон — и мы обеспечим, чтобы водитель не получил талон техосмотра до тех пор, пока не оформит страховку. Автоинспектор будет проверять у автомобилистов наличие страхового полиса наряду с его водительскими правами.

С принятием закона появятся гарантии быстрого возмещения материального ущерба. Предусмотренные скидки при страховании за безаварийную эксплуатацию и повышение тарифов при совершении ДТП, на наш взгляд, экономически поддержат безаварийную езду.

Мнение адвоката

Владимир ЗИМОНЕНКО (Гильдия российских адвокатов):

Хорошо известно, какой бы с автомобилиста не брали сбор, дороги от этого лучше не становятся!

У нас немало выигранных в интересах автомобилистов дел. По-видимому, если будет принят закон «Об обязательном страховании гражданской ответственности владельцев механических транспортных средств», работы для адвокатов только прибавится. Потому как (уже исторически сложилось!) найдется в нем и особенно в подзаконных актах немало уверток, чтобы не возместить ущерб застрахованному по тем или иным причинам.

Нетрудно предположить, к чему приведет в России это очередное нововведение. Реально граждане от него будут больше страдать, чем получать. Ибо государство (в данном случае в лице Госдумы) опять перекладывает расходы бюджета и свою головную боль на плечи граждан. Это придумать надо было, чтобы кто-то сбивал пешеходов и скрывался с места происшествия, а добропорядочные водители, в соответствии с предлагаемым законопроектом, заведомо платили за преступ-

копейки.

Побольше денег потребуется от владельцев машин, чей движок помощнее. Не говоря о «юридических лицах» — всякого рода организациях и предприятиях. К примеру, для автобусов, имеющих свыше 36 мест, взнос составит 30 «минимумов».

Вид транспорта	Страховой тариф
Легковые автомашины	
мощность:	
до 45 л. с.	2,7 МРОТ
от 45 до 80 л. с.	8 МРОТ
от 80 до 110 л. с.	11 МРОТ
более 110 л. с.	15 МРОТ
Грузовые автомашины	
Грузоподъемность	
до 1,5 т	10 МРОТ
от 1,5 до 4,5 т	15 МРОТ
от 4,5 до 10 т	20 МРОТ
свыше 10 т	25 МРОТ

Мнение ГИБДД

Полковник милиции Владимир КУЗИН, заместитель начальника отдела Государственной инспекции безопасности дорожного движения

наш взгляд, экономически поддержат безаварийную езду.

Мнение депутата

Владимир ТАРАЧЕВ, депутат — один из инициаторов законопроекта, председатель подкомитета Госдумы:

Сложность и продолжительность судебных процедур, отсутствие у владельцев автомобилей необходимых средств, а зачастую и уклонение виновных от ответственности — вот далеко не полный перечень причин, почему и предлагается принять закон.

Согласитесь, беда может коснуться любого из 22,5 миллиона автовладельцев и 8,5 миллиона мотоциклистов России. Это только на первый взгляд кажется, что, оплачивая страховку, автовладелец изрядно потратится. Зато, когда наступит страховой случай, вы поймете, как были дальновидны законодатели. Вам выплатят до 300 минимальных месячных размеров оплаты труда (МРОТ). Таким образом будет компенсирован ущерб, причиненный вашему имуществу. И до 600 минимумов (что составляет немалую сумму — 50094 рубля) — за потерянное здоровье. Можно застраховаться на большую сумму. Закон допускает кратковременную страховку на период поездки (минимум 15 дней), на месяц и т. д. Словом, можно не вносить страховой взнос за целый год. Поставил машину на прикол — и все это время обходись без полиса.

(уже исторически сложилось!) найдется в нем и особенно в подзаконных актах немало уверток, чтобы не возместить ущерб застрахованному по тем или иным причинам.

Нетрудно предположить, к чему приведет в России это очередное нововведение. Реально граждане от него будут больше страдать, чем получать. Ибо государство (в данном случае в лице Госдумы) опять перекладывает расходы бюджета и свою головную боль на плечи граждан. Это придумать надо было, чтобы кто-то сбивал пешеходов и скрывался с места происшествия, а добропорядочные водители, в соответствии с предлагаемым законопроектом, заведомо платили за преступника! Лучше собрали бы эти пять процентов на премию тому, кто разыщет такого преступника!

Кстати, рассказывают, что в Германии, если сломался автомобиль, твой страховой агент уже на трассе тебя разыскивает. Остановится, спросит, что случилось, отдаст ключики от своего авто, скажет по-ихнему «езжайте». И только уточнит, куда доставить забесплатно вашу машину? А еще спросит: «Не будете ли вы на фирму сердиться?»

Вот нам бы так! Тогда и деньги не жалко за страховку — хоть в тройном размере.

(По материалам «РГ»)

ДОМАШНИЙ АДВОКАТ

На вопросы читателей отвечает адвокат нашей газеты

СЛЕПНЕВА ОЛЬГА ВАЛЕРЬЕВНА.

Вопрос: Живу одна в приватизированной однокомнатной квартире. Хочу завещать ее племяннику. Обязательно ли для этого его прописывать? Других наследников у меня нет.
С. Замшева.

Ответ: Вам следует завещать квартиру племяннику и оформить завещание у нотариуса. Прописывать его не нужно.

Вопрос: Как быть, если человек, которому вы собираетесь завещать квартиру, тяжело болен?
В. Логинов.

Ответ: Надеясь на лучшее, мы порой забываем подготовиться к худшему, хотя закон учитывает и такую ситуацию. Завещатель (то есть человек, оставивший завещание, наследователь) вправе указать в завещании другого наследника на случай, если назначаемый им наследник умрет до открытия наследства или не примет (откажется) от него (ст. 536 ГК).

Вопрос: Есть ли в настоящее время механизм получения кредита в валюте под залог неприватизированной квартиры?
В. Степанов.

Ответ: В соответствии со ст. 335 ГК РФ залогодателем может выступать лишь собственник имущества (исключение касается лишь юридических лиц), подлежащего залогу. В данном случае собственником неприватизированной квартиры вы не являетесь. Вы являетесь нанимателем по договору найма.

Юридическая помощь

Квалифицировано и оперативно

Консультации во всех областях права (кроме пенсионного), письменные разъяснения по правовым вопросам, ведение гражданских и уголовных дел в судах и арбитражных судах.

В работе используется компьютерная база.

Адвокат СЛЕПНЕВА О. В., тел. 4-25-84 (в рабочее время).

ТИПОГРАФИЯ «АВАНГАРД»

ИЗГОТОВИТ:

1. **Все виды книг учета.**
2. **Любую бланочную продукцию с нумерацией.**
3. **Пропуска, удостоверения, дипломы.**
4. **Печати, штампы — гарантия год.**
5. **Цветное переливающееся фольгирование грамот, приветственных адресов, свадебных поздравлений, календариков с фотографиями родных и близких;**

ПРЕДЛАГАЕТ:

— папки, расчетные книжки по квартплате, плате за телефон, электроэнергию.

Цены низкие.

НАШ АДРЕС: пл. Свердлова, 69, ост. «К|· «Октябрь», тел. 4-06-72.

БАЛАКОВОЧКА

газета для женщин

№ 3 (24), 21 января 1999 г. ВЫХОДИТ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ Цена свободная

ОПРОВЕРГАЯ СЛУХИ

Будет ли искусство доступно нашим детям?

По музыкальным школам города ползут слухи. Говорят, что в Саратове придумали какое-то лицензирование школ искусств с намерением их закрыть и вновь открыть уже в качестве платных школ, стоимость обучения в которых будет в несколько раз выше, чем в государственных. Россияне давно привыкли к тому, что их колотят со всех сторон. Но лишить детей последней возможности жить с настоящим искусством, им наслаждаться и ему учиться — это уже сверх всякого тер[illegible]

[illegible] успокоить родителей балаков[illegible] юных дарований. Как сообщили нам в [illegible]ении культуры и кино администрации [illegible] никакой реорганизации детских уч[illegible] культуры не предполагается. Про[illegible] упорядочивается система их принадлеж[illegible] изменяется название. Если раньше мы

рование своей деятельности в г. Саратове. Принимают новый Устав, в котором записано, что они имеют право на ведение предпринимательской деятельности (на основании ст. 47 Закона РФ «Об образовании»), то есть оказывать платные услуги. Кроме того, школы пройдут регистрацию в не так давно образовавшемся учреждении — Государственной регистрационной палате.

Подобную бумажную одиссею предстоит вскоре пройти и дворцам культуры, клубам и библиотекам.

Таким образом, слухи о грядущем закрытии школ искусств или большом повышении платы за обучение ничем не обоснованы. Если и будет увеличен размер взимаемой платы, то незначительно и лишь потому, что в кризисных условиях сдерживать рост платы за обучение очень сложно.

Досуг — афиша

В обнимку с Леонардо да Винчи

С 22 января по 21 февраля в балаковском Центральном выставочном зале работает выставка из Санкт-Петербургского музея

ВОСКОВЫЕ ФИГУРЫ

В Балаково приехали знаменитые деятели Древней Греции, Рима, Эпохи Возрождения, а также герои наших любимых детских сказок.

Выставка работает каждый день, кроме понедельника, с 10 до 19 часов.

настоящим искусством, им наслаждаться и саму учиться — это уже сверх всякого тер-пения...

Поспешим успокоить родителей балаковских юных дарований. Как сообщили нам в управлении культуры и кино администрации города, никакой реорганизации детских учреждений культуры не предполагается. Просто упорядочивается система их принадлежности, изменяется название. Если раньше мы говорили: «детская музыкальная школа», то теперь будем добавлять: «муниципальное учреждение дополнительного образования». Школы искусств проходят обычное лицензи-

но, что они имеют право на ведение предпринимательской деятельности (на основании ст. 47 Закона РФ «Об образовании»), то есть оказывать платные услуги. Кроме того, школы пройдут регистрацию в не так давно образовавшемся учреждении — Государственной регистрационной палате.

Подобную бумажную одиссею предстоит вскоре пройти и дворцам культуры, клубам и библиотекам.

Таким образом, слухи о грядущем закрытии школ искусств или большом повышении платы за обучение ничем не обоснованы. Если и будет увеличен размер взимаемой платы, то незначительно и лишь потому, что в кризисных условиях сдерживать рост платы за обучение очень сложно.

В отделе культуры нас заверили, что ни одна музыкальная или художественная школа закрыта не будет.

Т. Григорьева.

БУДЬТЕ ОСТОРОЖНЫ!

По России гуляют фальшивые «деревянные»

Недавно в «Мадонне» продавщица вернула огорченной старушке монету достоинством в пять рублей, утверждая, что монета фальшивая. Оказывается, в России подделывают даже «деревянные».

Сейчас достаточно часто при пересчете денег в управлении Центробанка обнаруживаются фальшивые пятирублевки. Реже 50- и 100-рублевки. Поддельную пятисотку в прошлом году изымали трижды, и один раз на днях пенсионер попытался положить ее на счет в Сбербанк. Ее, кстати, распознать проще всего: на настоящей круглая эмблема «Банк России», расположенная вверху слева, под разными углами меняет цвет с желто-зеленого на красно-оранжевый.

До деноминации, как вы помните, находчивые «бендеры» подклеивали к 1000 рублей два дополнительных нолика. И этот фокус первое время удавался даже детям! Потом нас заполонили контрабандные (говорят, в Россию они поставлялись из Германии через Польшу и Прибалтику) купюры достоинством в 50000 и 100000 рублей. Сейчас, утверждают специалисты, эти каналы больше не работают. Криминальными путями поступают в оборот бракованные купюры Госзнака. Так, 23 декабря прошлого года в ТЮЗе был задержан мужчина, расплатившийся за билеты сторублевкой, лицевая сторона которой отпечатана на Госзнаке, а оборотная выполнена с помощью электрофотографии. Но большинство поддельных бумажных денег — долларов и рублей — изготавливается на цветных принтерах.

Как же отличить фальшивую монету или банкноту от настоящей?

Пока обнаружены только фальшивые пятирублевки. Первое, что нужно сделать, — рассмотреть, нет ли на монете раковин (ямок) и неровностей, четко ли проработаны рельефные изображения мелких деталей (например, на гербе) или размыты, ровный ли фон, нет ли засечек на крыльях двуглавого орла, прочитываются ли буквы микротекста: недостатки появляются при подделке монеты методом литья в форму (подлинные изготавливаются штамповкой). Если закралось подозрение, нужно черкануть ребром монеты по листу бумаги: останется след как от простого карандаша — пятирублевка фальшивая. Такая монета не издает при падении на твердую поверхность характерный звон и не обладает характерным блеском. То же самое касается и монет, подделанных гальваническим способом и спаянных из медных половинок, а затем покрытых никелем. Правда, эти монеты не оставляют темный след на бумаге. У них возможны изъяны в месте стыковки двух половинок, а также царапины, возникшие при шлифовке.

Теперь о бумажных купюрах. Первое, на что следует обратить внимание, — наличие четких водяных знаков, второе — цифровое обозначение номиналов всех банкнот (внизу слева) имеет хорошо заметный серебристый блеск, здесь же находятся рельефные знаки (кружки и полосы), воспринимаемые на ощупь и предназначенные для определения номинала купюры людьми с ослабленным зрением. Рельефна и надпись справа вверху «Билет Банка России». И что никто не может подделать, но и самому нужно хорошо потренироваться, чтобы это увидеть: на узорной ленте (она располагается прямо под основными рисунками на той стороне, где написано «Билет Банка России») при горизонтальном расположении банкноты на уровне глаз под острым углом падающего света видны буквы «РР».

Несколько слов о фальшивых долларах. Как правило, подделываются 50- и 100-долларовые купюры. У них не просматриваются водяные знаки, цифровое обозначение «100» в нижнем правом углу не выполнено серебристой красной зеленого цвета, отсутствуют объемные линии вокруг портрета.

(По материалам «СВ»).

с Леонардо да Винчи

С 22 января по 21 февраля в балаковском Центральном выставочном зале работает выставка из Санкт-Петербургского музея

ВОСКОВЫЕ ФИГУРЫ

В Балаково приехали знаменитые деятели *Древней Греции, Рима, Эпохи Возрождения,* а также герои наших любимых детских сказок.

Выставка работает каждый день, кроме понедельника, с 10 до 19 часов.

Балаковская филармония

31 января в 15 часов приглашает любителей искусства на

концерт гитарной музыки

Произведения старинной и современной музыки исполняют: лауреат международных конкурсов Е. Меташова, гитара (Чехия); В. Ганеев, гитара (Россия); С. Винокуров, скрипка (Россия). Цена билета — 20 рублей. Балаковская филармония располагается в Городском дворце культуры.

Высшее образование

— ЮРИСТ.
— ЭКОНОМИСТ.
— ПЕРЕВОДЧИК.

Наш адрес: 413800, Саратовская область, г. Балаково, ул. Комсомольская, д. 1а. Тел./факс — 4-69-24, БФ СГИ.

Типография «Авангард»

ПРЕДЛАГАЕТ

Новые формы бланков для заполнения декларации:

1. Справка о доходах физического лица в 1998 г.

2. Реестр сведений о доходах физических лиц в 1998 г.

НАШ АДРЕС: пл. Свердлова, 69, ост. «К/т «Октябрь». Тел. 4-06-72.

Программа ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 25 ЯНВАРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.15 Здоровье.
10.45 Поле чудес.
11.50 Домашняя библиотека.
12.15 Вместе.
13.00 Комедия «Любовь и голуби».
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.55 Звездный час.
16.35 До 16 и старше...
18.15 Эти забавные животные.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Человек в маске.
19.50 «Поющие в терновнике».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 «Охотники за сновидениями».
22.45 Взгляд.
23.30 Новость дня.
23.45 Комедия «Филадельфийская история».

РТР

* 6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
* 7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка музыка...
11.00 Вести.
11.35 «Петербургские тайны».
12.30 Зеркало.
13.30 Магазин на диване.
13.55 Магазин недвижимости.
14.00 Вести.
14.30 «Приют соловья»
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Мультфильмы.
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 Вести.
* 17.35 Информационный выпуск.
* 17.40 «Нам — 30 лет». Саратовский театр оперетты.
* 18.25 Мультфильм.
* 18.35 «В ожидании Собиновского фестиваля».
* 19.00 «Губерния».
19.30 Дежурная часть.
19.40 История одного события.
20.00 Вести.
20.40 Подробности.
20.50 Любовь с первого взгляда.
21.25 «Глаза». Мелодрама.
22.55 «Жара в Лос-Анджелесе».
23.50 Дежурная часть.
0.05 Вести.
0.35 Автомотоспорт.

НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.10 Сегодня.
9.10 «Ее звали Никита».
10.15 Вчера в «Итогах».
11.15 Куклы.
11.30 «Итоги». Ночной разговор.
12.20 «Открытая книга».
14.25 «Моя последняя мечта будет о вас...». 1 с.
15.10, 17.10, 23.30 Сегоднячко.
16.20 «Захватчики».
17.40 «Катрин Кураж». Сериал.
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
19.35 Герой дня.
19.55 «Газонокосильщик-2». Худ. фильм.
21.35 Итого.
22.40 «Скорая помощь».
0.35 «Байки из склепа».

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 18.00, 21.55, 0.55 Новости.
9.05, 10.00, 11.00, 19.55, 20.30 «Татьянин день».
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.45 Расти, малыш!
Профилактика до 18.00.
19.00 «Виновность».
22.25 На самом деле.
22.35 Киноанонс.
22.40 «Безмолвный свидетель».
23.35 Пресс-клуб.
1.05 Петровка, 38.
1.20 Пресс-экспресс.

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.05 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Муз. канал.
14.05 Реноме.
14.45 «Удивительные истории».
15.15 «Секретные материалы».
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.45 «В нашем городе», «Ювента-клуб».
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Клуб «Белый попугай».
21.00 Из первых уст.
21.30 «Бунтарь». Боевик.
23.15 Спорт-курьер.
23.30 Ночной муз. канал.

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.40, 17.35, 23.35 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.
9.10, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.40 Star Старт.
10.25, 12.05, 15.10 Телемагазин.
11.10 Обозреватель.
12.15, 0.45 Знак качества.
12.30 Территория ТВ-6.
13.10 Сборник комедий Ч. Чаплина.
15.25 «Страсти».
16.15 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.35 «Подростки с улицы Деграсси».
17.05, 0.15 Диск-канал.
18.55 «Полинезийские приключения». Сериал.
20.00 Новости дня.
20.30 Комедия «Весна».
22.30 В мире людей.
23.05 Катастрофы и войны недели.
0.00 Те Кто.

ВТОРНИК, 26 ЯНВАРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.10 Взгляд.
11.00 Смехопанорама.
11.30 Футбольное обозрение.
12.15 Вместе.
13.00 «Труффальдино из Бергамо». 1-я серия.
14.35 «Каспер, который живет под крышей».
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.50 Счастливый случай.
16.35 До 16 и старше...
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.10 Тема.
19.55 «Поющие в терновнике»
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 «Почты в Новочеркасске».
0.40 Новость дня.
1.00 Футбол. Дневник Кубка чемпионов стран содружества.

РТР

* 6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
* 7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта - Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00 Вести.
14.30 Телесериал «Смерть свидетеля обвинения».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Сказочный полдник.
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 Вести.
* 17.30 Информационный выпуск.
* 17.35 «Не за тридевять земель».
* 18.25 «Актуальное интервью».
* 18.35 Аграрный вопрос.
* 19.00 «Губерния».
* 19.20 С точки зрения.
19.30 Дежурная часть.
19.40 История одного события.
20.00 Вести.
20.50 «Аншлаг».
21.25 «Подставили». Детектив.
23.30 «Пси фактор».
0.25 Вести.
1.00 Дежурная часть.

НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.10 Сегодня.
9.10 «Скорая помощь».
10.15 Герой дня без галстука.
10.40 Криминал.
11.05 Своя игра.
11.30 Дог-шоу.
12.20 «Открытая книга».
14.25 «Моя последняя мечта будет о вас...». 2 с.
15.10, 17.10 Сегоднячко.
16.20 «Захватчики».
17.40 «Катрин Кураж».
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
20.00 Худ. фильм. «Стрелец неприкаянный».
21.40 Куклы.
22.40 «Скорая помощь».
23.30 Сегоднячко.
0.35 «Шериф из преисподней».

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55, 0.45 Новости.
9.05, 17.40 «Клубничка».
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.45 Базар.
11.15 «Охотный ряд».
12.10 «Игрок». Х|ф.
14.00 «Охотный ряд».
14.25, 0.55 Петровка, 38.
14.40 Элита.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.20 Как добиться успеха.
19.00 «Виновность».
19.55 Лицом к городу.
20.50 Брэйн-ринг.
22.25 На самом деле.
22.40 «Безмолвный свидетель».
23.35 Времечко.
1.10 Пресс-экспресс.
1.20 Луна-парк-шоу.

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.25 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Муз. канал.
14.05 «Белый попугай».
14.45 «Пляска смерти». 1-я серия.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Ток-шоу Опры.
21.00 Муз. коллекция.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Флинн». Фильм.
23.50 Ночной муз. канал.

ТВ 6

6.55, День за днем.
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.
9.10, 0.00 Те Кто.
9.25, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.50, 18.55 «Полинезийские приключения».
11.10 СВ-шоу.
11.40 Пальчики оближешь.
12.15, 0.45 Знак качества.
12.30 Катастрофы и войны недели.
13.10 Х|ф «Сердца четырех».
15.25 «Страсти».
16.15 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.30 Сериал «Подростки с улицы Деграсси».
17.10, 0.15 ДИСК-канал.
20.00 Новости дня.
20.30 Мужской клуб.
21.25 Театр Р. Брэдбери
22.30 В мире людей.
23.00 «Тонкая голубая линия».
1.00 Худ. фильм «Смертельная гонка».

живет под крышей».
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.50 Счастливый случай.
16.35 До 16 и старше...
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.10 Тема.
19.55 «Поющие в терновнике».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 «Полеты в Новогоднюю ночь».

свидетеля обвинения».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Сказочный полдник.
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 Вести.
* 17.30 Информационный выпуск.
** 17.35 «Не за тридевять земель».*
* 18.25 «Актуальное интервью».
* 18.35 Аграрный вопрос.
* 19.00 «Губерния».

10.15 Герой дня без галстука.
10.40 Криминал.
11.05 Своя игра.
11.30 Дог-шоу.
12.20 «Открытая книга».
14.25 «Моя последняя мечта будет о вас...». 2 с.
15.10, 17.10 Сегоднячко.
16.20 «Захватчики».
17.40 «Катрин Кураж».
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
20.00 Худ. фильм. «Стре-

11.15 «Охотный ряд».
12.10 «Игрок». Х/ф.
14.00 «Охотный ряд».
14.25, 0.55 Петровка, 38.
14.40 Элита.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.20 Как добиться успеха.
19.00 «Виновность».
19.55 Лицом к городу.
20.50 Брэйн-ринг.

18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Ток-шоу Опры.
21.00 Муз. коллекция.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Флинн». Фильм.
23.50 Ночной муз. канал.

ТВ 6

6.55, День за днем.

16.15 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.30 Сериал «Подростки с улицы Деграсси».
17.10, 0.15 ДИСК-канал.
20.00 Новости дня.
20.30 Мужской клуб.
21.25 Театр Р. Брэдбери.
22.30 В мире людей.
23.00 «Тонкая голубая линия».
1.00 Худ. фильм «Смертельная гонка».

СРЕДА, 27 ЯНВАРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.40 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.15 Тема.
11.00 В мире животных.
11.35 Мультфильм.
11.50 Домашняя библиотека.
12.15 Вместе.
13.00 «Труффальдино из Бергамо». 2 с.
14.35 «Каспер, который живет под крышей».
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.50 Зов джунглей.
16.15 Детские анекдоты.
16.35 До 16 и старше...
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Человек и закон.
19.50 Футбол.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 «Три товарища». Комедия.
23.45 Футбол

РТР

* 6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
* 7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта - Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00 Вести.
11.35 «Петербургские тайны».
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
14.00 Вести.
14.30 «Смерть свидетеля обвинения».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Мультфильмы.
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 Вести.
* 17.30 Информационный выпуск.
* 17.35 До третьего звонка...
18.05 Давай поговорим.
* 18.20 «Три желания».

НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.10 Сегодня.
9.10 «Скорая помощь»...
10.15 «Нападение помидоров-убийц». Суперпародия.
11.40 Среда.
12.20 «Открытая книга».
14.25 «Моя последняя мечта будет о вас...». 3 с.
15.10, 17.10, 23.30 Сегоднячко.
16.20 «Захватчики».
17.40 «Катрин Кураж».
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
19.40 Герой дня.
20.00 «Живым или мертвым». Вестерн.
22.40 «Скорая помощь».
23.30 Сегоднячко.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55, 0.45 Новости.
9.05, 17.40 «Клубничка».
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.50 Мультфильм.
11.15 «Моя война». Людмила Радыно.
11.40 Осторожно, Дети...
12.15 «Как дома, как дела?»
13.35 «Звездный экспресс». Данс-шоу.
14.00 Галерея Б. Ноткина.
14.25, 0.55 Петровка, 38.
14.40 История болезни.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
19.00 «Виновность».
19.55 «Сыновья». Мелодрама.
21.25 Прикол! Еще прикол!
22.25 На самом деле.
22.40 «Безмолвный свидетель».
23.35 Времечко.
1.10 Пресс-экспресс.
1.20 Хроно.

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.20 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Муз. канал.
14.05 Военная тайна.
14.45 «Пляска смерти». 2 с.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Случайный свидетель.
21.00 Муз. коллекция.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Рассвет». Боевик.
23.30 Спорт-курьер.
23.45 Ночной муз. канал.

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.
9.10, 0.00 Те Кто.
9.25, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.50, 18.55 «Полинезийские приключения».
11.10 Театр Рея Бредбери.
12.15, 0.45 Знак качества.
15.25 «Страсти».
16.15 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.35 «Подростки с улицы Деграсси».
17.10, 1.15 Диск-канал.
20.00 Новости дня.
20.30 Я сама.
21.30 «Зов убийцы».
22.25 В мире людей.
23.05 Бис.
23.35 Дорожный патруль.
1.00 «Кровные узы». Х/ф.

ЧЕТВЕРГ, 28 ЯНВАРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.10 Человек и закон.
10.55 Клуб путешественников.
11.50 Домашняя библиотека.
12.15 Вместе.
13.00 «Собака на сене». 1-я серия.
14.35 «Каспер, который живет под крышей».
15.15 «Новые приключения Синдбада».
15.50 Классная компания.
16.05 Улица Сезам.
16.35 До 16 и старше...
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.10 Комедия «Дайте жалобную книгу».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 Боевик «Чтобы выжить».
23.50 «Бешеные деньги». Дело Центробанка. 1993 г.
0.20 Новость дня.
0.35 «Ночь пожирателей в «Тихом доме».

РТР

* 6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
* 7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00 Вести.
11.35 «Петербургские тайны».
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
14.00 Вести.
14.30 «Смерть свидетеля обвинения».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Сказочный полдник.
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 Вести.
* 17.30 Информационный выпуск.
* 17.35 «До третьего звонка...».
* 18.00 «Я поведу тебя в музей».
* 18.25 «Чем год текущий нам опасен?».
* 19.00 «Губерния».
* 19.20 С точки зрения.
19.30 Дежурная часть.
19.40 История одного события.
20.00 Вести.
20.40 Подробности.
20.50 Два рояля.
21.40 «Сыщик Петербургской полиции». Детектив.
23.15 Фигурное катание. Мужчины.
0.40 Вести.
1.10 Дежурная часть.

НТВ

6.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.10 Сегодня.
9.10 «Скорая помощь».
10.15 «Крепостная актриса». Комедия.
11.50 Мультфильм.
12.20 «Открытая книга».
14.25 «Моя последняя мечта будет о вас...». 4 с.
15.10, 17.10 Сегоднячко.
16.20 «Захватчики».
17.40 «Катрин Кураж».
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
19.40 Герой дня.
20.00 «Китаянка». Криминальная драма.
21.40 Профессия—репортер.
22.40 «Скорая помощь».
23.30 Сегоднячко.

МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

Свинцовые Барби

Здоровье наших детей

Последние исследования зарубежных ученых привели к неожиданному и тревожному результату: игрушки из поливинилхлорида опасны для здоровья детей.

В Дании агентство по охране окружающей среды рекомендовало изъять из продажи три вида детских зубных колец, что и было сделано. Оказалось, что когда дети жуют эти кольца, в их организм проникают опасные для здоровья вещества: кадмий, хром, свинец, винилхлорид, формальдегид. Все это выделяет считавшийся ранее инертным материал **ПОЛИВИНИЛХЛОРИД (ПВХ)**, использующийся для производства детских игрушек.

На проблему ПВХ обратили внимание совсем недавно, и сегодня она актуальна для всех стран, в том числе и для нашей. Большинство пластиковых игрушек, продающихся в России, от куклы Барби до детских зубных колец, частично или полностью сделаны из ПВХ. Кроме того, в игрушках присутствуют так называемые пластификаторы (фталат или эфиры фталата), которые добавляют для придания ПВХ эластичности.

Лабораторные исследования показали, что фталаты могут вызывать тяжелые поражения печени и почек, снижение защитных свойств организма. В. В. Худолей, член-корреспондент РАМН, считает: «Теоретически даже одна молекула винилхлорида, попавшая в «нужное» время в «нужный» орган, может вызвать рак».

В цивилизованных странах на товар обычно ставят специальную маркировку, указывающую, из какого пластика он сделан. Если вы увидите тройку в окружении стрелок, значит, это изделие из ПВХ. Некоторые производители пишут: Vinyl или PVC. В России, к сожалению, товары из пластика практически не маркируются.

Недавно российское отделение международной организации «Гринпис» организовало проверку некоторых игрушек, которые продаются в магазинах Москвы (а значит, и других российских городов). В лаборатории аналитической экотоксикологии Института проблем экологии и эволюции им. А. Н. Северцова РАН исследовали:

1. Куклу-мальчика (РФ, производитель неизвестен). Куклу-девочку (Китай). Пони (Китай). Зубное кольцо (Китай). Три шарика разного размера (Китай).

Все игрушки, кроме шариков, полностью или частично были сделаны из ПВХ.

В этом году при участии «Гринпис» во многих странах Запада тщательно изучалась проблема химически опасных детских игрушек. И некоторые страны запретили продажу игрушек из ПВХ для малышей до 3 лет. В России, увы, до этого руки еще не дошли.

(По материалам «РГ»).

ПРОКАЗА из секонд — хэнда?

Из Нижнего Новгорода пришло сообщение: женщина госпитализирована в больницу с диагнозом проказа.

А мы уж думали, что этой средневековой заразы у нас нет. То есть отдельные случаи еще могут быть, но где-то там, в лепрозории в Астраханской области, в котором десятилетиями обитают несчастные прокаженные. И вдруг такое известие...

Поначалу, еще в марте, на теле женщины появились странные пупырышки. Врачи поглядели на них, но тревогу не забили. Женщина продолжала работать поваром в школьной столовой (кстати, это та профессия, та работа, где требуется особый медико-санитарный контроль). Только тогда, когда появились явные признаки неблагополучия, женщину обследовали в НИИ, который занимается проблемами инфекционных заболеваний, поставили этот страшный диагноз: лепра, то есть проказа.

Откуда она взялась? Под подозрением — покупка поношенных вещей (секонд-хэнд) или даже новых, но привезенных неизвестно откуда. Если учесть, что инкубационный период лепры длится аж двадцать лет, то отыскать источники заражения архисложно.

Больную из инфекционной больницы должны перевести в лепрозорий. Не исключено, что там поставленный диагноз может не подтвердиться. Специалисты считают, что угрозы здоровью тем, кто общался с заболевшей, нет. В том числе и для учащихся той школы, где больная работала.

(ИТАР—ТАСС)

Игольный напиток

(по рецепту целителя Валерия Тищенко).

Целитель считает причиной многих заболеваний кислородное голодание клеток, начинающееся, когда тормозит сосудистая система. А раз так, значит в первую очередь надо восстанавливать именно ее. Каким образом?

Вот рецепт настоя, восстанавливающий сердечно-сосудистую систему и являющийся, по мнению В. Ти-

Очищение организма
БЛАГОПРИЯТНЫЕ ПЕРИОДЫ

Для качественной очистки используйте периоды наивысшей активности толстого кишечника, печени и почек.

Зная благоприятные периоды для очищения в сутках, лунном цикле и сезоне года, можно целенаправленно приступать к очищению собственного организма.

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛЯМ

СРЕДСТВО

от расстройства

В цивилизованных странах на товар обычно ставят специальную маркировку, указы-

России, увы, до этого руки еще не дошли.

(По материалам «РГ»).

твердиться. Специалисты считают, что угроза здоровью тем, кто общался с заболевшей, нет. В том числе и для учащихся той школы, где больная работала.

(ИТАР—ТАСС)

Игольный напиток

(по рецепту целителя Валерия Тищенко).

Целитель считает причиной многих заболеваний кислородное голодание клеток, начинающееся, когда подводит сосудистая система. А раз так, значит в первую очередь надо восстанавливать именно ее. Каким образом?

Вот рецепт настоя, восстанавливающий сердечно-сосудистую систему и являющийся, по мнению В. Тищенко, лучшей профилактикой рака, поскольку рака нет у того, у кого здоровы сосуды.

Итак, 5 ст. ложек молодой хвои ели или сосны текущего года мелко измельчить и залить 0.5 литра воды. Вскипятить и варить на малом огне 10 минут. Оставить на ночь в тепле настаиваться. Затем процедить и пить в течение дня вместо воды. Хвоя, считает Тищенко, выводит из организма радионуклеиды, химические и другие инородные включения, избавляет клетки от интоксикации. Так что, если хотите избавить организм от радиации — пейте игольный настой. А если к нему добавить плоды шиповника (2—3 ст. л.) и луковую шелуху (2 ст. л.), то универсальность лекарства возрастает.

Такое лекарство поможет и при болезнях почек, и при рассеянном склерозе, и при отслоении сетчатки глаз, и при атрофии мышц и зрительного нерва, многих других заболеваний.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

Древесная лягушка, живущая в лесах Австралии, может подарить человечеству лекарство от рака и опасных инфекций. Австралийские ученые обнаружили, что химические вещества, содержащиеся в гландах этого зеленого создания с мелкими желтыми пятнышками, в лабораторных условиях успешно уничтожили одну из форм лейкемии—клетку раковой опухоли.

Как сообщила газета «Сидней морнинг геральд», в настоящее время действие этих веществ, называемых невропептидами, проверяется на клетках 50 видов раковых образований.

(ИТАР—ТАСС)

Очищение организма
БЛАГОПРИЯТНЫЕ ПЕРИОДЫ

Для качественной очистки используйте периоды наивысшей активности толстого кишечника, печени и почек.

Зная благоприятные периоды для очищения в сутках, лунном цикле и сезоне года, можно целенаправленно приступать к очищению собственного организма.

Толстый кишечник — чистим осенью, во время II или IV фазы Луны, утром с 5 до 7 часов, вечером с 17 до 19 часов.

Печень и желчный пузырь — чистим весной, во время II фазы Луны, лучше в ее середине, вечером, примерно в 19 часов.

Почки и мочевой пузырь — чистим зимой, во время II или IV фазы Луны. В III фазу Луны, когда активны почки, очищаться нежелательно, потому что организм может спазмировать. Дробить, измельчать и рассасывать камешки следует во II фазу, а выводить раздробленное, растворенное — в IV фазу, т. к. энергетика организма в это время направлена вниз и способствует выведению. Время суток: с 15 до 19 часов

Г. Малахов.

Суточная активность органов

ЧАС ВЯЛОСТИ. Самое низкое кровяное давление между 4 и 5 часами.

ЧАС ЛЮБВИ. Наибольшая секреция половых гормонов — в 8 часов.

ЧАС ВИЗИТА К ВРАЧУ. Наша кожа наиболее чувствительна к уколам в 9 часов.

ЧАС «КОНТАКТОВ». Наше рукопожатие сильнее всего между 9 и 10 часами.

ЧАС ПИЩЕВАРЕНИЯ. Больше всего желудочного сока образуется в 13 часов, даже если человек ничего не ел.

ЧАС ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ. Наши мышцы работают с наибольшей отдачей в 13 часов 30 минут.

ЧАС МАСТЕРСТВА. Пальцы наиболее проворны между 15 и 16 часами.

ЧАС РОСТА. Волосы и ногти отрастают наиболее быстро между 16 и 18 часами.

ЧАС СПОРТА. Наиболее интенсивно легкие дышат между 16 и 18 часами.

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ ЧИТАТЕЛЯМ

СРЕДСТВО
от расстройства желудка

Взять 50 г любого черного чая, заварить в 200 г кипятка, закрыть, укутать на 5—6 часов, затем процедить через марлю. Отлить 150 г заварки и засыпать туда 150 г сахара, поставить в эмалированной кружке на медленный огонь. Варить примерно час, постоянно помешивая. После этого влить 150 г водки и с ней 1—2 раза довести до кипения, затем остудить. Лекарство готово.

ДОЗА ПРИЕМА. Грудному ребенку — вымазать ложку и дать лизнуть (лекарство очень приятное). Годовалому малышу — на кончике ложки. Начиная с пяти лет и взрослым — 1 чайную ложку (возможно, 3—4 раза придется дать — это от организма зависит). Но как только закончится понос, сразу прекратить употреблять лекарство. Иначе до запора доведете.

Обычно больные стараются просить побольше (очень вкусное), но ни в коем случае нельзя давать. Долго хранится в холодильнике и останавливает все виды поносов, даже кровавые, и очень быстро. Проверено на себе и других соседях и знакомых.

Г. КУЗНЕЦОВА.

ПОМОГИТЕ ИЗЛЕЧИТЬСЯ

Дорогие читатели!

Счастлив тот, кто не знает, что такое болезнь. Но, к сожалению, таких людей единицы. Если вы или ваши близкие, друзья долгое время не могут излечиться, обратитесь через нашу газету к тем, кто, возможно, давно избавился от подобного заболевания и поделится с вами советом.

Свой крик о помощи присылайте по адресу: 413800, г. Балаково, п/о 25, а/я 43.

МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА

ПСИХОЛОГИЯ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ

Если вы ссоритесь со своим любимым

Ссоры случаются даже с любимым мужчиной, хотя, если вы умеете вести спор правильно, то заслужите дополнительное уважение. Спор, не пресекаемый на корню логичными ответами и самообладанием, может кончиться стычкой. Научитесь спорить без конфликтов. Старайтесь разрешить свои разногласия, прежде чем придете в ярость. Иначе дело может зайти слишком далеко.

Чтобы справиться с гневом мужчины, переключите его. Пусть непременно найдется какой-то пустяк, на котором он сможет сорвать зло. Например, устройте в шкафу небольшой беспорядок. Из-за такой ерунды ваш мужчина не рассердится, кроме тех случаев, когда он в плохом настроении. Неубранный шкаф — прекрасный «клапан», помогающий ему «выпустить пар». Придумайте другие способы отвлечения, работающие на вас.

Гнев иногда оправдан. Если он возник, его надо излить. Пусть мужчина даст выход гневу, не направленному на вас. Знайте, из-за чего он раздражается, и признавайте его потребность освободиться от этого чувства. Пусть он рвет и мечет. Вы же не хотите, чтобы его гнев на других помешал вашим отношениям. Будьте эмоционально подготовлены, пусть на вас не действует то, что он говорит в гневе, не сердитесь сами, не обижайтесь.

Иногда вы можете сердиться друг на друга. Это совершенно естественно, если не становится правилом. Максимальная частота вспышек зависит от вашего и его воспитания; люди, в семьях которых часто ссорились, обычно более терпимы к гневу других. Различайте гнев и капризы. Будьте бдительнее, если мужчина сердится после обеда, а не на голодный желудок!

Некоторые споры с мужчиной могут так рассердить вас, что изменится ваше отношение к нему. У вас может пропасть желание разговаривать с ним, где-либо бывать вместе или спать с ним. Если необходимо, отказывайте ему в чем угодно, но только не в близости. Такой отказ подрывает вашу сексуальную исключительность; если ему потребуется сексуальное удовлетворение, он найдет его где-нибудь еще.

Сердитый человек часто ведет себя либо враждебно, либо равнодушно. Ваш гнев может разрушить отношения с мужчиной, если это болезненно воспринимается им, стоит ему денег или потери самоуважения. Если вы разгневаны до такой степени, что не можете сдерживаться и вести себя разумно со своим партнером, избавьтесь от раздражения, поделившись своими переживаниями, например, с близкой подругой. После того, как гнев пройдет, вы сможете держать себя в руках.

Гордость порождает хаос в отношениях мужчины и женщины, поскольку питает гнев. Чрезмерная гордость — одна из главных причин разрыва отношений. Когда вы чувствуете обиду, нанесенную мужчиной, вам хочется либо услышать извинения, либо положить конец вашим отношениям. Иногда женщины склонны заявлять: «Он не должен так разговаривать со мной!». Такое отношение — начало разрыва. Вы можете оказаться перед выбором: либо расстаться с гордостью и сохранить мужчину, либо потерять его и остаться с гордостью.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ КАК

уложить волосы

Роскошные женщины снова в моде, это значит, что нам нужно знать, как укладывать волосы. Укладка волос не означает, что ваши волосы должны выглядеть как листы шифера или мотки проволоки. Вспомните пышные, свободно спадающие мягкие волны Синди Кроуфорд. *После многих лет, когда мы привыкли обходиться только мытьем и сушкой волос, мысль о бигуди может показаться старомодной, но на самом деле пользоваться ими проще, чем вы, возможно, думаете.*

НОВЫЕ ТОВАРЫ

Легкая походка в «Тихих щенках»

Полвека назад в Соединенных Штатах почти не выпускали повседневную, удобную и недорогую обувь. На это обратил внимание Виктор Крауз, возглавивший компанию «Волверин», которая тогда занималась изготовлением военных ботинок. В 1958 году компания выпустила собственную обувь под названием «хаш папис», в переводе с английского — тихие щенки. Так в штате Теннесси называли поджаренные кукурузные шарики для гарнира. Их давали собакам, чтобы они не лаяли — отсюда и название. Его однажды услышал менеджер «Волверина» и, вспомнив английскую поговорку «Боль в ногах — как лай собак», сообразил, что название шариков подойдет для повседневной обуви, выпускаемой фирмой. С тех пор «тихие щенки» стали известны не только в Америке, но и во всем мире. Обуви с таким названием продают ежедневно 200 миллионов пар в 70 странах, в том числе в России. Только за последние два года продажа «тихих щенков» выросла на треть.

Эта доступная и удобная обувь отличается, прежде всего, своей кожей, которая не пропускает воду благодаря специальной технологии дубления. Обувная кожа обладает порами, способствующими постоянной циркуляции воздуха. Наконец, кожа «щенков», обработанная особым защитным химическим составом, не пачкается и не боится, кстати, снега с солью.

Подошва «щенков» благодаря специальной конструкции сгибается именно там, где гнется стопа, что делает ходьбу удобной. Кроме того, подошва над каблуком амортизирует, наделяя походку легкостью и свободой.

Символом обуви «тихие щенки» стал бассет: один художник предложил украсить обувной офис картиной с изображением такой собаки — тогда и было решено, что бассет именно тот символ, который нужен мягким и удобным ботинкам и туфлям. Символ стал настолько популярен, что в некоторых странах даже породу бассет стали называть «хаш папис».

Роскошные женщины снова в моде, это значит, что нам нужно знать, как укладывать волосы. Укладка вовсе не означает, что ваши волосы должны выглядеть как листы шифера или мотки проволоки. Вспомните пышные, свободно спадающие мягкие волны Синди Кроуфорд. *После многих лет, когда мы привыкли обходиться только мытьем и сушкой волос*, мысль о бигуди может показаться старомодной, но на самом деле пользоваться ими проще, чем вы, возможно, думаете.

«Слегка завитая роскошная прическая легкодоступна даже той женщине, которая не может тратить на нее больше 20 минут в день», — говорит стилист Сэм Макнайт, который работал с такими знаменитыми клиентами, как Клаудия Шиффер и Пэтси Кенсит, обучая их секретам своего мастерства.

* Вымойте волосы, спрысните их лосьоном для быстрой фиксации и слегка просушите с нижней части затылка, продвигаясь к вискам, а затем вверх, к макушке. Сначала включите фен на максимальную скорость и нагрев. Затем, уменьшив температуру, продолжайте до 80 проц. сухости волос.

* На этом этапе волосы должны остаться немного влажными: это поможет при укладке. Чтобы избежать перегрева лучше взять не термо, а обычные бигуди. Используйте примерно 10 штук, подворачивая широкие пряди волос вниз (если волосы длинные или очень густые, можно накрутить вверх несколько прядей из нижних слоев, чтобы прическа была пышнее). Ваша цель — свободные спадающие локоны. Запомните: чем большее количество бигуди и чем плотнее вы накручиваете на них волосы, тем «жестче» будет выглядеть прическа, а именно этого нужно избегать.

* Начинайте сушить волосы, как только будет накручена последняя бигуди. Если у вашего фена есть колпак, используйте его — теплый воздух будет распределяться более равномерно. На этом этапе сушка может занять до 10 минут, но оптимальное время 3—4 минуты. После чего снимайте колпак и раскручивайте бигуди.

* Наклонитесь вперед, чтобы волосы свободно свисали к полу. Для придания им дополнительного объема слегка проработайте их мягкой пластмассовой щеткой, начиная с затылка. Для более свободной прически (как у К. Шиффер), не выпрямляясь, причешите волосы движениями расчески вперед. После этого выпрямитесь и несколько раз легко встряхните головой из стороны в сторону, чтобы пряди волос распределились равномерно и естественно.

услышал менеджер «Волверина» и, вспомнив английскую поговорку «Боль в ногах — как лай собак», сообразил, что название шариков подойдет для повседневной обуви, выпускаемой фирмой. С тех пор «тихие щенки» стали известны не только в Америке, но и во всем мире. Обуви с таким названием продают ежедневно 200 миллионов пар в 70 странах, в том числе в России. Только за последние два года продажа «тихих щенков» выросла на треть.

луком амортизирует, наделяя походку легкостью и свободой.

Символом обуви «тихие щенки» стал бассет: один художник предложил украсить обувной офис картиной с изображением такой собаки — тогда и было решено, что бассет именно тот символ, который нужен мягким и удобным ботинкам и туфлям. Символ стал настолько популярен, что в некоторых странах даже породу бассет стали называть «хаш папис».

ИЗ ИСТОРИИ ВЕЩЕЙ

Веер — аксессуар не из нашего времени

ВЕЕР — приспособление для легкого обветривания лица. На Востоке он известен уже в глубокой древности. Веера изготовлялись из пальмовых и лотосовых листьев, а позднее из павлиньих и страусовых перьев. В Индии веер, как и зонт от солнца, был атрибутом королевского сана, в Японии — символом военной власти. Веера были известны и античным народам. В Европе они стали модным женским аксессуаром. С конца XVI в. в Европу с Востока приходят складные веера, используемые до нашего времени.

Стиль барокко вводит в моду разрисованные веера с зеркальцем посередине, обрамленные страусовыми или павлиньими перьями. В правление Людовиков XV и XVI во Франции производились великолепные веера из кожи, шелка, пергамента, украшенные слоновой костью, черепахой и перламутром, инкрустированные золотом и серебром. При версальском дворе они играли большую роль и в дворцовом церемониале: дамы могли их открывать только в присутствии королевы.

Со времен рококо веера проникли в моду простых горожан. Как аксессуар бального туалета, они удержались в Европе до сих пор, однако, не имеют такого значения, как на Востоке, где и сегодня являются принадлежностью костюмов для торжественных случаев. У нас в России веера тоже иногда используют в качестве аксессуара (главным образом, в театре, на концертах).

ТАЙНЫ ПСИХОЛОГИИ

Что скрывается за твоим именем

АННА — сама доброта. Она преданная дочь, такая же мать, подруга. Может заботиться о других до самозабвения. И не только о членах своей семьи. Поручите **АННЕ** обеспечивать сотрудников путевками в санатории и дома отдыха, она, потеряв аппетит, сон и покой, сделает все возможное. Хотя в принципе **АННЫ** не обладают большими пробивными способностями и вовсе не слывут общественницами. Доверчива **АННА** необычайно. Но людей с такой же щедростью души, какой обладает она, мало. Поэтому и неприятностей у нее бывает более чем достаточно. Окружающие частенько злоупотребляют ее добротой. Обиды **АННА** принимает близко к сердцу, но не жалуется, прощает без выяснения отношений, а тем более неприличных скандалов. Это кроткий человек с сильно развитой интуицией. Может точно предвидеть болезнь и смерть близких. **АННЫ** — прекрасные хозяйки, рукодельницы, из них получаются неплохие модельеры. Любят искусство, видят и понимают красоту, умеют делать оригинальные подарки. Из путешествия не забудут привезти сувениры всем своим друзьям и знакомым. В любви **АННЫ** верны. В браке — терпеливы, но измен не переносят. И хотя они всю жизнь бывают окружены поклонниками, на старости лет многие из них остаются одинокими.

Страничка кулинарных рецептов

ЧИТАТЕЛИ СОВЕТУЮТ

Как дольше сохранить подсолнечное масло

Предлагаю читателям способ хранения подсолнечного масла длительное время без порчи. Раньше, до появления пластиковых бутылок из-под различных напитков емкостью 1,5—2 литра, мы этим способом хранили масло в трехлитровых банках с металлическими крышками. Стояло оно без порчи по два года, и не было случая, чтобы теряло вкусовые качества.

Сейчас, когда появилась пластиковая посуда, пользуемся ею. Преимущества у нее перед стеклянной очевидны.

Суть этого способа в следующем. Масло надо нагреть до 27—28 градусов и сразу же залить в посуду доверху, так, чтобы чуть переливалось (посуду под масло поставить на тарелку или в кастрюльку). Предварительно перед заливом бросить в посуду размятые зерна фасоли — на 1,5—2 л по 2—3 шт., на трехлитровый баллон — 4—5.

Налитую доверху посуду сразу же герметично укупорить пробками или крышками. Хранить такое масло следует в прохладном темном месте.

Когда оно остынет до окружающей температуры, в стеклянной посуде образуется безвоздушное пространство, а в пластиковой посуде, за счет ее деформации, безвоздушного пространства не будет. Отсутствие воздуха и света, присутствие размятых зерен фасоли сохранит ваше масло как минимум два года. Возможно, оно сохранится и дольше, но мы не пробовали.

Что касается вопроса хранения масла в пластиковой посуде, наверное, свое слово должны сказать специалисты саннадзора. Но

ПАСТЫ ДЛЯ БУТЕРБРОДОВ

СЫРНАЯ

Растительное масло 100 г, белый йогурт 2 ложки, твердый сыр 200 г, яйца 3 шт., кольраби 2 шт., лук-сорокозубка молотый, петрушка, кинза, соль, перья лука.

В миске смешать масло, йогурт, добавить тертый сыр, нарезанные кубиками крутые яйца, нарезанную мелкими кубиками очищенную кольраби (по вкусу), мелко нарезанные перья и луковицу, мелко нарезанную зелень и хорошо перемешать.

ВЗБИТАЯ СЫРНАЯ МАССА

Мягкий жирный сыр 200 г, сливочное масло 150 г, растительное масло 2—3 столовые ложки, мелко нарезанный лук 1 столовая ложка, горчица, соль, зелень.

Взбить миксером масло с мелко нарезанным сыром, ложкой готовой горчицы, щепоткой соли до однородной массы. Добавить растительное масло и взбивать еще 10 минут. Для улучшения вкуса добавить мелко нарезанный лук. Бутерброды можно украшать редиской, огурцами, помидором, зеленым перцем, мелко нарезанным салатом, натертым хреном, мелко натертым чесноком.

ПАСТА ИЗ СКУМБРИИ

Скумбрия 250 г, масло 40 г, лук 1|2 шт., горчица 1 ложка, молотый душистый и горький перец; петрушка, соль.

Скумбрию очистить и мелко нарезать. Масло растереть с солью и горчицей, добавить рыбу, нарезанный лук, перец, соль. Намазывать на черный хлеб.

РЫБНАЯ

Рыбные консервы в томате 1 банка, кетчуп 2—3 столовые ложки, горчица 1—2 столовые ложки (по вкусу), острый молотый перец, соль, черный перец, сливочное масло.

Консервы растереть с маслом, кетчупом, горчицей, перцем до однородной массы. Хорошо намазывать на поджаренный хлеб.

БЛЮДА ИЗ ФАСОЛИ

ЧОРБА ИЗ ФАСОЛИ С КВАШЕНОЙ КАПУСТОЙ

Продукты: стакан фасоли, 400 г квашеной капусты, головка репчатого лука, 2—3 моркови, ломтик сельдерея, 60 г сливочного масла, 1 ч. л. красного молотого перца, зелень петрушки, соль, чабер.

Фасоль отварить до полуготовности. Мелко нарезанный лук, морковь, сельдерей и капусту потушить в масле до мягкости, прибавить красный перец. Соединить тушеные овощи со сваренной фасолью и продолжать варить похлебку на слабом огне до готовности. Перед тем, как снять с огня, посыпать зеленью петрушки и чабером.

МУСАКА ИЗ ФАСОЛИ

Продукты: стакан фасоли, 4 головки репчатого лука, 4 моркови, лимон, 4 ст. л. подсолнечного масла, черный молотый перец, соль.

Предварительно замоченную фасоль отварить, отцедить. На смазанный маслом противень выложить половину фасоли, посыпать ее нарезанными кольцами и обжаренным до золотистого цвета луком и натертой на терке морковью, посолить, покрыть оставшейся фасолью, влить немного фасолевого отвара, сбрызнуть маслом и запечь. Готовую мусаку посыпать черным перцем.

ГОЛУБЦЫ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ФАСОЛЬЮ

Продукты: 200 г листьев квашеной капусты, 60 мл растительного масла, головка репчатого лука, 40 г сливочного масла, 1—2 моркови, 1 ч. л. красного молотого перца, полстакана фасоли, сушеная зелень дикой мяты, чабера, петрушка, соль.

Предварительно сваренную фасоль отцедить и потушить в растительном масле вместе с мелко нарезанным луком и морковью. Добавить специи и соль. Капустные листья перебрать, слегка отбить, на каждый положить фарш и завернуть в виде конвертиков, уложить на противень, залить отваром фасоли, запечь в умеренно горячей духовке. При подачей на стол горячие голубцы полить растопленным сливочным маслом (или томатным соком).

темном месте.

Когда оно остынет до окружающей температуры, в стеклянной посуде образуется безвоздушное пространство, а в пластиковой посуде, за счет ее деформации, безвоздушного пространства не будет. Отсутствие воздуха и света, присутствие размятых зерен фасоли сохранит ваше масло как минимум два года. Возможно, оно сохранится и дольше, но мы не пробовали.

Что касается вопроса хранения масла в пластиковой посуде, наверное, свое слово должны сказать специалисты саннадзора. Но если в этой посуде продают всевозможные напитки, масло различных сортов, водку («Белый орел»), то, наверное, можно.

В. СУХАНОВ.

К ВАШЕМУ СТОЛУ

ТОРТ МЯСНОЙ

ТЕСТО. 200 г муки, 200 г творога, 200 г сливочного масла либо маргарина, соль.

НАЧИНКА. 500 г мясного фарша, 2 большие головки репчатого лука, 2 зубка чеснока, 2 средней величины моркови, 6 столовых ложек растительного масла, 1 стакан мясного бульона (может быть из кубика), соль, черный молотый перец, щепотка тмина.

Из муки, творога и маргарина приготовить тесто и поставить на час в холодильник. За это время подготовить начинку: лук мелко порубить, морковь натереть на крупной терке. Разогреть в кастрюле жир и положить морковь и лук. Тушить, пока не спассеруется лук (смотреть, чтобы не зарумянился), добавить мясо и подрумянить, увеличивая огонь. Чеснок измельчить или протереть через сито, добавить в мясо. Добавить приправы, влить бульон и, мешая, варить еще 5 минут на среднем огне. Проверить на вкус и при необходимости заправить по вкусу солью, пряностями. Снять с огня. Форму для выпечки тортов (малую) смазать маргарином, посыпать мукой. Из 2|3 теста оформить лепешку толщиной 5 мм и выложить ею дно формы, поднимая края на высоту около 3 см. Выложить начинку. Из оставшегося теста делать валики и укладывать их поверх мясной начинки в виде клетки. Смазать верх яйцом. Жарить 35 минут в прогретой духовке (220°), пока изделие не приобретет темно-золотистый оттенок. Подавать горячим с салатом из сырых овощей или с одним из пикантных соусов.

красный перец. Соединить тушеные овощи со сваренной фасолью и продолжать варить похлебку на слабом огне до готовности. Перед тем, как снять с огня, посыпать зеленью петрушки и чабером.

МУСАКА ИЗ ФАСОЛИ

Продукты: стакан фасоли, 4 головки репчатого лука, 4 моркови, лимон, 4 ст. л. подсолнечного масла, черный молотый перец, соль.

Предварительно замоченную фасоль отварить, отцедить. На смазанный маслом противень выложить половину фасоли, посыпать ее нарезанными кольцами и обжаренным до зо-

кови, 1 ч. л. красного молотого перца, полстакана фасоли, сушеная зелень дикой мяты, чабера, петрушка, соль.

Предварительно сваренную фасоль отцедить и потушить в растительном масле вместе с мелко нарезанным луком и морковью. Добавить специи и соль. Капустные листья перебрать, слегка отбить, на каждый положить фарш и завернуть в виде конвертиков. Уложить на противень, залить отваром фасоли и запечь в умеренно горячей духовке. Перед подачей на стол горячие голубцы полить растопленным сливочным маслом (или томатным соком).

Рецепты щадящие для пожилых людей

Жизнь пожилых людей состоит из сплошных ограничений. С одной стороны, они ограничены нехваткой денег, с другой — состоянием здоровья, при котором то нельзя и это. А иногда так захочется чего-то вкусненького, сладенького, сдобненького. Именно на эти случаи рецепты кекса и торта, которые не являются «тяжелой» пищей для пожилых, так как имеют пониженное содержание жира.

КЕКС

1 ч. л. соды, 1 яйцо, 1 ст. постного масла, 1 ст. сахара, 2 ст. л. варенья — взбить миксером, 1 ст. молока, орехи, изюм, добавить муки, чтобы получилось жидкое тесто (мешать ложкой).

Подготовить форму заранее. Смазать маргарином и обсыпать манкой. Выпекать при температуре +250°С 40—60 мин.

ТОРТ МЕДОВЫЙ

Для теста: яйца — 2 шт., сахар — 0,75 ст., сода — 2 ч. л., маргарин — 50 г, мука — 2 ст., мед — 2 ст. л.

Для крема: 0,5 кг густой сметаны, 3 ст. л. сахарной пудры, взбить — крем готов.

На водяной бане в кастрюле распустить мед с содой, затем всыпать сахар, маргарин, непрерывно пемешивая. Взбить яйца, после этого всыпать стакан муки, все размешать, всыпать второй стакан.

Все делаем на водяной бане. Тщательно перемешиваем и оставляем. Когда немного остынет (но не совсем), высыпать на доску с мукой, сделать 5—7 шариков (муку по потребности добавлять).

Каждый шарик раскатать, очень тонко (чем тоньше, тем лучше), добавляя муку, а затем по одному коржу на противень, смазанный маргарином, и — в максимально горячую духовку. Сырые коржи наколоть вилкой, размер коржа делать, как размер фабричного торта. Выпекается очень быстро (1—2 мин., следить, не отходить, иначе сгорит).

Когда коржи остынут, намазать кремом. На первый корж положить еще запаренный 1 ст. чернослива. На остальные коржи поверх крема добавляют изюм, орехи. Наверх можно протереть обрезки торта, шоколадную крошку. После намазывания коржей торт ставят на несколько часов в холодильник.

Салат из кальмаров

500 г кальмаров, 500 г овощей (моркови, сельдерея, петрушки, зеленого или лука-порея), 2 головки репчатого лука, 1 головка (6 долек) чеснока, 1 столовая ложка густой сметаны, 1 банка майонеза, 3—4 маленьких маринованных огурчика, соль, сахар, черный молотый перец.

Кальмары помыть, положить в слегка подсоленный кипяток и варить примерно 50 минут. Овощи помыть, почистить и нарезать кубиками, добавить в кальмары и варить еще 30 минут. Остудить в отваре. Кальмары нарезать кубиками или соломкой, выложить в салатницу, посыпать черным молотым перцем и залить подливой, посыпать зеленью, украсить дольками сваренного вкрутую яйца.

ПОДЛИВА. Чеснок растереть с солью, огурцы мелко нарезать, в майонез добавить столовую горчицу и все компоненты перемешать, заправить солью, сахаром.

Е. Петрова.

ВНИМАНИЕ, ЧИТАТЕЛИ!

Конкурс рецептов к новогоднему столу продолжается. Присылайте ваши рецепты по адресу: 413800, г. Балаково, п|о 25, а|я 45.

ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА

С нами Бог!

Что посоветуете, батюшка?

Вопрос: Можно ли кому-нибудь, кроме духовного отца, открывать свои грехи?

Ответ: Никому без нужды не открывай тайных проступков и грехов, которые ты сделал. Через их открытие ты потеряешь тех, которые слушают тебя, и уважение, необходимое для совершения добра.

Вопрос: С какого возраста надо духовно развивать ребенка?

Ответ: Уже грудного ребенка хорошо подносить к иконам. В духовном отношении самые ранние годы важны. Сюда можно отнести: частое причащение, ношение ребенка в храм, благословение священническое или родительское, окропление св. водой, моление о ребенке, и др.

Вопрос: Меня крестили еще маленьким, и я этого не помню. Можно ли мне покреститься еще раз для самого себя?

Ответ: В символе Веры сказано: «Исповедаю едино крещение во оставление грехов». Вторым крещением Церковь называет покаяние, т. е. исповедь.

ВСЯ НАША СИЛА

«Православная терпимость, как и русская терпимость, происходит, может быть, просто-напросто вследствие великого оптимизма: правда все равно свое возьмет — и зачем торопить ее неправдой? Мы все равно сильнее других — зачем культивировать чувство зависти? Ведь наша сила — это сила отца, творящая и хранящая, а не сила разбойника, грабящего и насилующего. Весь смысл бытия русского народа, весь «Свете Тихий» Православия погибли бы, если бы мы хотя бы один раз, единственный раз в нашей истории, стали бы на путь Германии и сказали бы себе и миру: мы есть высшая раса — несите к ногам нашим всю колбасу и все пиво мира...»

Ив. Солоневич («Народная монархия»).

СВЯТОЙ МУЧЕНИК МИТРОПОЛИТ ФИЛИПП

Игумен Соловецкий Филипп был посвящен в Митрополита Московского 25 июля 1566 г. и был им менее 3 лет, но что это были за годы... Время властвования одного из самых величайших и противоречивых правителей России — время Иоанна Грозного. Спричнина, самозванное иночество Грозного мрачны игом тяготело над Россией. Кто мог противостоять этому ужасу? Долг совести побуждал святого Филиппа ходатайствовать за опальных и осужденных бояр, противодействовать ложным наветам опричников, он обличал самого царя, чем и навлек на себя его гнев, приведший к поруганию.

Суд, устроенный над главой церкви, обличал митрополита Филиппа даже... в колдовстве. Сосланный в Тверской монастырь, подвергнутый колодкам, оковам, там он и принял мученическую смерть от руки Малюты Скуратова.

Через 20 лет обретены нетленными мощи святителя — проповедника истины и правды, бесстрашного обличителя беззаконий человеческих.

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ ПРИМЕТЫ ПОГОДЫ

21 ЯНВАРЯ. В этот день следили за ветром: подует с юга — посулит грозное лето.

23 ЯНВАРЯ. ГРИГОРИЙ-ЛЕТОУКАЗАТЕЛЬ. Если в этот день на скирдах хлеба ляжет иней, то лето будет дождливое и холодное.

24 ЯНВАРЯ. ФЕДОСЕЕВО ТЕПЛО на раннюю весну шло.

25 ЯНВАРЯ. ТАТЬЯНЫ КРЕЩЕНСКОЙ. Крещенские морозы. На Татьяну проглянет солнышко — к раннему прилету птиц. Если в этот день идет снег, то лето будет дождливое.

Св. муч Татиана (IIIвек) родилась в знатной римской семье. Чтобы показать высокое положение ее родителей, достаточно сказать, что ее отец был трижды консулом. Он был втайне христианином, воспитал свою дочь в благочестии и научил ее Священному Писанию. Ей предстояла обычная участь богатой и знатной невесты — блестящий брак и жизнь среди всяких удовольствий, но душа ее требовала иного. Она отказалась от замужества и от всяких увеселений, от блеска родного дома и многочисленных приемов. Все свои силы отдала она церкви. Она вела жизнь подвижническую, много молилась и постилась и за эти выдающиеся добродетели была поставлена диакониссой, т. е. женщиной, имевшей назначением служить больным и бедным, одним словом, помогать церкви в ее благотворительной деятельности. Праведность свою Татиане предстояло увенчать венцом мученичества. Подвергнутая язычниками изощренным пыткам, она приняла смерть, но не отреклась от Христова Учения.

Лакомства для цветов

Ваши домашние цветы будут не против, если вы их подкормите водой, которая обычно остается после промывки сырого мяса. Отличной подкормкой являются для них и органические удобрения (птичий помет, навоз). Но чтобы в комнате не было неприятного запаха, вносите их с землею, предварительно хорошо разведя водой.

В качестве минерального удобрения для комнатной оранжереи годится такая смесь:

в вашей квартире

Растения – защитники

Растения могут исправить многие недостатки интерьера. Воссоздавая природу в миниатюре, они символизируют обновление и плодородие.

Расположенные в углу, они не позволяют энергии застаиваться и способствуют ее подъему и циркуляции.

Закрывая обращенное внутрь комнаты ребро угла, они защищают жильцов от его

Животные против зла

Если на вас идет направленное воздействие зла, животные сразу же это ощущают Собаки, как правило, берут удар на себя, даже если их ждет смертельных исход.

Кошки боятся присутствия зла, *они стараются* забиться в угол, спрятаться в шифоньер или в другое замкнутое пространство. А если это не помогает, совсем уходят из дому.

Собаки, чувствуя зло, моментально становятся в защитную стойку, появляется

Лакомства для цветов

Ваши домашние цветы будут не против, если вы их подкормите водой, которая обычно остается после промывки сырого мяса. Хорошей подкормкой являются для них и органические удобрения (птичий помет, навоз). Но, чтобы в комнате не было неприятного запаха, вносите их с землею, предварительно очень сильно разведя водой.

В качестве минерального удобрения для домашней оранжереи годится такая смесь: 1,5 г суперфосфата, 1 г аммиачной селитры и 0,5 г калийной соли (на 1 кг земли). Смесь следует растворить в 1 л воды и еженедельно поливать этим раствором комнатные цветы. Но не переборщите. Во-первых, перед подкормкой обильно полейте растения водой, чтобы корни не получили ожогов. А во-вторых, не надо оказывать такую услугу только что пересаженным или больным цветам. Они не готовы к ней.

Если домашнее растение заболело, то его надо вынуть из горшка и удалить с корней старую землю. Потом острым ножом срезать все больные части и посыпать места срезов угольным порошком. После проведенной операции цветок пересаживают в меньший по величине горшочек с землей, которая содержит как можно больше песка. Если у растения, пережившего болезнь, жирные листья, то его не стоит поливать в течение нескольких дней, а если нежные листочки, полив обязателен.

Если в горшках или кадках с цветами завелись черви, надо срочно поставить горшок и даже кадку в более глубокую посудину, наполненную горячей водой (до 50 градусов). Горячая вода заставит червей подняться на поверхность земли. А вот тут-то их спокойно можно выловить.

Е. БЕРЕЗНЕВА.

Не только для рекламы

Есть оригинальный способ использования женских гигиенических прокладок «AIWAYS».

Если ваши любимые ботинки дали течь, то поместите под стельки эти самые прокладки. Они прослужат верой и правдой больше двух недель, впитывая и задерживая влагу. Эффект замечательный. Сухо!

Только, придя с улицы, не забудьте просушить прокладки. Их можно менять по мере необходимости. Еще одно уточнение: прокладка должна лежать впитывающей стороной вниз. Иначе не сработает.

Г. Константинчук.

в вашей квартире

Растения — защитники

Растения могут исправить многие недостатки интерьера. Воссоздавая природу в миниатюре, они символизируют обновление и плодородие.

Расположенные в углу, они не позволяют энергии застаиваться и способствуют ее подъему и циркуляции.

Закрывая обращенное внутрь комнаты ребро угла, они защищают жильцов от его «режущего» воздействия.

Располагаясь над изголовьем кровати, они увеличивают энергию спящего.

Кроме того, что растения перераспределяют энергию, они сами создают и поставляют ее. Они привносят в дом ощущение буйной цветущей жизни.

Растения могут справиться с различными пагубными влияниями. Например, они ограничивают поступление тяжелой энергии, проникающей сквозь большие окна, и преобразуют ее в гармоничную положительную.

Животные против зла

Если на вас идет направленное воздействие зла, животные сразу же это ощущают. Собаки, как правило, берут удар на себя, даже если их ждет смертельных исход.

Кошки боятся присутствия зла, они стараются забиться в угол, спрятаться в шифоньер или в другое замкнутое пространство. А если это не помогает, совсем уходят из дому.

Собаки, чувствуя зло, моментально становятся в защитную стойку, появляется устрашающий оскал, при этом шерсть на загривке поднимается.

Некоторые собаки ощущают зло, но в связи с тем, что такое нападение им незнакомо, теряются. У них поднимается шерсть на загривке, они нерешительно рычат, задние лапы полусогнуты, хвост прижат.

Если у вас в доме птицы, на присутствие зла они нахохливаются, прекращают петь и постоянно переступают с лапки на лапку. Рыбки в аквариуме опускаются на дно, а вода в аквариуме мутнеет.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

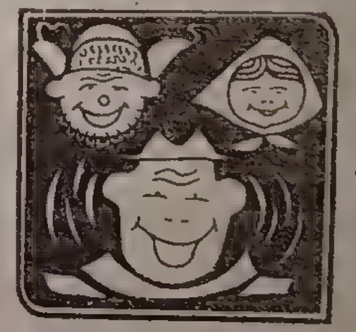
Шведская фирма «Эриксон» запатентовала устройство, поднимающее тревогу, если в телевизионную передачу оказывается вмонтирован «лишний кадр», несущий информацию, которая должна повлиять на подсознание зрителя и что-то внушить ему.

* * *

В Лионе, Париже и Марселе появились 400 уличных будок с компьютерами, подключенными к Интернету. Опустив в щель автомата несколько монет, можно отправить или принять электронную почту, навести любые справки в мировой информационной сети. К 2001 году во Франции должно быть 50 тысяч таких будок.

* * *

Японская фирма «Рико» предлагает ввести в Интернет запах. Электронные сигналы заставляют специальное устройство, подключенное к компьютеру, в нужные моменты раздавливать капсулы с ароматическими веществами, вентилятор гонит запах в лицо путешествующему по Интернету. Например, если речь идет об исследованиях леса, компьютер издает запах сосновой чащи.



Из школьных сочинений

ИЗУЧАЯ ГРИБОЕДОВА...

Если между Молчалиным и Чацким есть что-то общее, так это только Софья.

О ПУШКИНЕ

Пущин приехал к Пушкину в Михайловское. В комнате было холодно, и Пушкин оброс бакенбардами.

ЧИТАЯ ДОСТОЕВСКОГО

С каждым днем Родион Раскольников теряет внутренний вид, превращаясь в жестокого монстра.

ОБЩИЙ ВЫВОД

Чтобы повысить умственную отсталость людей, нужно было ликвидировать безграмотность.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55, 0.45 Новости.
9.05, 17.40 «Клубничка».
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.45 Виртуальный мир.
11.15 Конный спорт.
11.40 Народная марка.
12.10 «Риск — благородное дело». Драма.
13.30 Мультфильм.
14.00 Хроно.
14.25, 0.55 Петровка, 38.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
19.00 «Виновность».
19.55 «Сделка». Х|ф.
21.35 Прикол, еще прикол!
21.55 Вечерние новости.
22.25 На самом деле.
22.40 «Безмолвный свидетель».
23.35 Времечко.
1.10 Пресс-экспресс.
1.20 «Заговор послов».

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.30 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Муз. канал.
14.05 Ток-шоу Опры.
14.45 «Дом, который построил Свифт», 1-я серия.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 «Чтобы помнили».
21.00 Муз. коллекция.
21.20 Мультфильм.
21.30 «О'кей, шеф!». Комедия.
23.40 Спорт-курьер.
23.55 Ночной муз. канал.

ТВ 6

Утренние профилактические работы.
15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.
15.10 Телемагазин.
15.20 «Страсти».
16.10 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.30 «Подростки с улицы Деграсси».
17.10, 0.15 ДИСК-канал.
18.30 «Третья планета от Солнца».
18.55 Сериал «Полинезийские приключения».
20.00 Новости дня.
20.30 О.С.П.-Студия.
21.30 Сериал «LEXX II».
22.30 В мире людей.
23.05 «Обоз-шоу».
1.00 Эра Водолея.

ПЯТНИЦА, 29 ЯНВАРЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.15 Человек в маске.
10.55 «Серебряный шар».
11.40 Смак.
12.15 Вместе.
13.00 «Собака на сене».
14.35 Мультсериал.
15.15 Сказка. «Полет в страну чудовищ».
16.30 До 16 и старше...
18.15 Джентльмен-шоу.
18.50 Футбол. Кубок чемпионов стран Содружества-99. Полуфинал.
19.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 «Ужин для тринадцати». Детектив.
23.35 Новость дня.
23.50 Футбол.
0.50 «Полиция». Х|ф.

РТР

* 6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
* 7.07, 8.07, 9.07, 17.30 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00 Вести.
11.35 «Петербургские тайны».
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
13.55 Магазин недвижимости.
14.00 Вести.
14.30 «Смерть свидетеля обвинения».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Мультфильм.
16.30 «Первые поцелуи».
17.00 Вести.
* 17.35 «Что в имени тебе моем?».
* 17.50 Мультфильм.
* 18.00 «Час губернатора».
* 19.00 «Губерния».
19.30 Дежурная часть.
19.40 История одного события.
20.00 Вести.
20.40 Подробности.
20.50 «Аншлаг» и К.
21.55 Музыкальный ринг — новое поколение.
23.35 «Женщина на грани нервного срыва». Х|ф.
1.10 Вести.
1.40 Дежурная часть.

НТВ

6.00, 10.00, 14.00, 16.00, 22.00, 0.15 Сегодня.
9.10 «Скорая помощь».
10.15 Ключи от форта Байяр.
12.20 «Открытая книга».
14.25 «Моя последняя мечта будет о вас...».
15.10, 17.10 Сегодня́чко.
16.20 «Захватчики».
17.40 Футбольный клуб.
18.30 Впрок.
18.40 Криминал.
19.35 Герой дня.
19.55 «Два долгих гудка в тумане».
21.25 Спросите Лившица.
22.40 «Мертвый штиль». Худ. фильм.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55 Новости.
9.05, 17.40 «Клубничка».
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.50 Мультфильм.
11.00 Футбол в диалогах.
12.10 «Ошибки юности». Худ. фильм.
13.35 Мультфильм.
14.00 Интернет-кафе.
14.25, 1.20 Петровка, 38.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
19.00 «Виновность».
19.55 «Мечты потерянные, мечты обретенные». Х|ф.
21.35 Прикол! Еще прикол!
22.25 На самом деле.
22.40 «Безмолвный свидетель».
23.35 Времечко.
0.05 Премьерные новости.
0.15 Третья кнопка.
1.35 Пресс-экспресс.
1.45 «Женщина, ее мужчины и ее сценарий». Драма.

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Муз. канал.
14.40 «Дом, который построил Свифт». 2 с.
14.05 «Чтобы помнили».
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 «Альфред Хичкок представляет».
21.20 Муз. коллекция.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Нелли и господин Арно». Драма.
23.30 Что случилось.
0.00 «Поцелуй мечты». Эротический триллер.

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.45, 17.40, 22.50 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.05 ТСН-6.
9.10, 23.15 Те Кто.
9.25, 18.25 «Третья планета от Солнца».
9.50 «Полинезийские приключения».
10.45, 12.00, 14.35 Телемагазин.
11.10 «LEXX II».
12.15 Знак качества.
12.30 «ОБОЗЗЗ»-шоу.
13.10 «Счастливый конец». Худ. фильм.
15.25 «Страсти».
16.15 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.30 «Подростки с улицы Деграсси».
17.10 ДИСК-канал.
18.55 Шоу Бенни Хилла.
20.00 Новости дня.
20.30 «Жилец». Х|ф.
23.35 Вечеринка из «Центра».
1.10 Концерт «Перезимуем».

СУББОТА, 30 ЯНВАРЯ

ОРТ

7.50 «Легкая жизнь». Комедия.
9.30 Домашняя библиотека.
9.45 Слово пастыря.
11.00, 15.00, 18.00 Новости.
10.15 «100 проц. — но-
[illegible] «Ералаш».
[illegible]
21.50 «Секретные материалы».
23.30 Новости спорта.
23.45 «Мыс страха». Триллер.

РТР

8.00 «Чужие дети». Фильм.
9.10 Мультфильмы.
10.00 Доброе утро, страна!
10.50 Сто к одному.
11.30 Любовь с первого взгляда.
[illegible]
церт, посвященный Дню работника Российской прокуратуры.
22.15 «Мутанты». Триллер.
0.05 Фигурное катание.
1.25 Скорость.

НТВ

8.00 «Битлджус».
8.25 Мультфильм.
10.00, 12.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.15 Криминал.
[illegible]
душка». Худ. фильм.
0.00 Про это.

ТВ ЦЕНТР

8.05 «Витамин роста».
8.45 На караул!
9.15 «Наши исчезающие цивилизации».
9.45 «Витамин роста».
10.50 Мультсериал.
11.15 «Космический патруль».
11.40 Подумаем вместе.
12.05 Архитектурная галерея.
[illegible]
0.15 Оставайтесь с нами!
0.30 «Сенсация». Триллер.
2.10 К 10-летию «Программы «А».

REN TV

11.25 Новости.
11.30 «Нелли и господин Арно». Психологическая драма.
13.30 Акватория Z.
14.00 «Шестнадцатилетние».
14.30, 17.45, 20.30 Новости.
[illegible]
частный детектив».

ТВ 6

8.05 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильм.
8.35 «Серебряный конь».
9.00 «Флиппер III».
9.50 «Таинственный остров».
10.25 ДИСК-канал.
10.50 Путешествия с «Национальным Географическим Обществом».
11.50 Утреннее шоу «ЗК».

СУББОТА, 30 ЯНВАРЯ

ОРТ

7.50 «Легкая жизнь». Комедия.
8.20 Домашняя библиотека.
9.45 Слово пастыря.
10.00, 15.00, 18.00 Новости.
10.15 « 100 проц. — новый «Ералаш».
10.45 Утренняя почта.
11.20 Каламбур.
11.50 Смак.
12.10 Возвращение Третьяковки.
12.35 «Песня года».
13.35 Детектив. «Город принял».
15.15 Цивилизация.
15.50 В мире животных.
16.30 Умники и умницы.
16.55 «Бременские музыканты». Мультфильм.
17.15 Как это было.
18.15 Клуб «Белый попугай».
19.00 Ералаш.
19.20 «Человек в железной маске». Худ. фильм.
21.00 Время.
21.50 «Секретные материалы».
23.30 Новости спорта.
23.45 «Мыс страха». Триллер.

РТР

8.00 «Чужие дети». Фильм.
9.10 Мультфильмы.
10.00 Доброе утро, страна!
10.50 Сто к одному.
11.30 Любовь с первого взгляда.
12.00 Подиум Д'Арт.
12.30 Домашние хлопоты с Наталией Варлей.
13.00 «Неделя в Санта-барбаре».
14.00 Вести.
14.30 Фигурное катание.
* 15.55 «Губерния»
* 16.05 «Алаху Акбар».
* 16.35 «До третьего звонка...».
* 17.00 «Ума-палата».
* 17.50 «Раковый корпус».
* 18.00 В профиль и анфас.
* 18.25 Комедия от «Андрэ». «Проект «Альф».
20.00 Вести.
20.35 Праздничный концерт, посвященный Дню работника Российской прокуратуры.
22.15 «Мутанты». Триллер.
0.05 Фигурное катание.
1.25 Скорость.

НТВ

8.00 «Битлджус».
8.25 Мультфильм.
10.00, 12.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.15 Криминал.
10.45 Впрок.
11.00 Пойми меня.
11.30 Фитиль.
12.15 Профессия — репортер.
12.30 Своя игра.
13.00 Хоккей.
15.30 Русский век.
16.30 «Она написала убийство».
17.15 Суд идет.
18.00 Я и моя собака.
18.30 Герой дня без галстука.
19.40 «Никаких проблем!». Худ. фильм.
21.30 Итого.
22.40 «Американский дедушка». Худ. фильм.
0.00 Про это.

ТВ ЦЕНТР

8.05 «Витамин роста».
8.45 На караул!
9.15 «Наши исчезающие цивилизации».
9.45 «Витамин роста».
10.50 Мультсериал.
11.15 «Космический патруль».
11.40 Подумаем вместе.
12.05 Архитектурная галерея.
12.15 «Старые стены». Худ. фильм.
13.55, 17.45, 21.50 Новости.
14.15 Футбол в диалогах.
14.55 «Профессия: англичанин». Антон Чехов.
15.25 «Царь Горы».
15.45 «Катя».
16.40 «Салон Вероники».
17.00 «Кинозвезда».
18.00 Пушкинский дом.
19.00 Чемпионат мира по хоккею с мячом.
21.05 Особая папка.
22.05 «Вне времени». Худ. фильм.
23.50 Слово и дело.
0.15 Оставайтесь с нами!
0.30 «Сенсация». Триллер.
2.10 К 10-летию «Программы «А».

REN TV

11.25 Новости.
11.30 «Нелли и господин Арно». Психологическая драма.
13.30 Акватория Z.
14.00 «Шестнадцатилетние».
14.30, 17.45, 20.30 Новости.
14.35 Детская для взрослых.
15.00 Индийское кино. «Безумно влюбленные».
18.00 Глашины сказки, или концерт-подсказка.
18.15 Сериал «Пляж».
19.15 Киноконцерт.
19.30 «Черная жемчужина».
20.45 Из первых уст.
21.15 Муз. коллекция.
21.30 «Забавные приключения кровавой мамочки». Черная комедия.
23.30 Клуб «Белый попугай».
0.05 «Майк Хаммер — частный детектив».

ТВ 6

8.05 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильм.
8.35 «Серебряный конь».
9.00 «Флиппер III».
9.50 «Таинственный остров».
10.25 ДИСК-канал.
10.50 Путешествия с «Национальным Географическим Обществом».
11.50 Утреннее шоу «ЗК».
12.20 Пальчики оближешь.
12.50 «Миссис Москва». Конкурс.
13.55 Мое кино.
15.40 «Я сама».
16.40 «Хроники молодого Индианы Джонса».
17.35 Бокс.
18.05 Дорожный патруль.
18.20 «Бедная Маша». Худ. фильм.
20.55 Скандалы недели.
21.25 СВ-шоу.
21.55 «Ночной портье». Драма.
0.05 Дорожный патруль.
0.20 ТСН-6.
0.30 Плэйбой.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 31 ЯНВАРЯ

ОРТ

8.00 «Штепсель женит Тарапуньку». Комедия.
9.15 Мультфильм.
9.30 «Русалочка».
10.00, 15.50 Новости.
10.15 «Непутевые заметки» Дм. Крылова.
10.30 Пока все дома.
11.05 Утренняя звезда.
12.00 Армейский магазин.
12.30 Играй, гармонь любимая!
13.00 Крестьянские ведомости.
13.30 «Все путешествия команды Кусто».
14.25 Смехопанорама.
14.55 Футбол.
16.55 Мультфильмы.
17.50 Клуб путешественников.
18.40 Колесо истории.
19.30 «За двумя зайцами». Комедия.
21.00 Время.
21.35 «В смертельной зоне». Боевик.
23.25 Футбольное обозрение.
23.55 Новости культуры.
0.15 «Поющие под дождем». Комедия.

РТР

8.00 Мультфильмы.
8.30 Служу Отечеству!
9.00 Мультфильмы.
9.30 Почта РТР.
10.00 Доброе утро, страна!
10.30 Сам себе режиссер.
11.05 «Аншлаг» и К.
12.00 Русское лото.
12.40 Мир книг.
13.00 «Неделя в Санта-Барбаре».
14.00 Вести.
14.30 Федерация.
15.10 Парламентский час.
16.15 Папа, мама, я — спортивная семья.
* 17.00 «Губерния».
* 17.45 «Сокровенные люди». Док. сериал.
18.00 Фигурное катание. Показательные выступления.
20.00 Зеркало.
20.55 «Американская дочь». Мелодрама.
22.40 «К-2» представляет.
23.40 Дежурная часть.
0.05 «Элемент преступления». Фильм.

НТВ

8.00 «Я, бабушка, Илико и Илларион». Х|ф.
9.30 «Фитиль».
10.00, 12.00, 16.00 Сегодня.
10.15 «Американский дедушка». Худ. фильм.
12.15 Большие деньги.
12.40 «Трое в лодке, не считая собаки». Комедия.
15.00 «Жизнь замечательных зверей».
15.30 Русский век.
16.20 Ключи от форта Байяр.
18.00 Итоги. Предисловие.
18.40 «Без компромиссов». Боевик.
20.45 Куклы.
21.00 Итоги.
22.00 «Ее звали Никита».
23.00 Итоги. Ночной разговор.
23.30 «Дюна». Х|ф.

ТВ ЦЕНТР

8.05 «Витамин роста».
8.50 Мир вашему дому.
9.15 Москва финансовая.
9.45 «Витамин роста».
10.40 «Элвин и бурундучки».
11.05 «Космический патруль».
11.35 За Садовым кольцом.
12.00 Книжный мир.
12.15 «Женатый холостяк». Х|ф.
13.45 «Слободка».
13.55 Новости.
14.15 «Царь Горы».
14.35 21 кабинет.
15.05 «Салон Вероники».
15.50 Разговор по существу.
16.15 Ах, анекдот, анекдот...
16.45 Оставайтесь с нами!
16.55 «Савой». Триллер.
18.25 XXI чемпионат мира по хоккею с мячом.
20.25 Кинохит. «Летние люди».
22.05 Мужской интерес.
22.30 Поздний ужин.
22.45 Постскриптум.
23.10 Ночное рандеву.
23.50 Базар.
0.20 Интернет-кафе.
0.45 «На острие».

REN TV

11.25, 14.30, 20.30 Новости.
11.30 Четвертая власть.
12.00, 18.15 «Пляж».
13.00 «Аленький цветочек». Сказка.
14.35 Военная тайна.
15.05 Мир спорта глазами «Жиллетт».
15.30 Футбол.
17.15 Реноме.
17.45 Звезды в Саратове.
18.00 В прямом эфире кот Порфирий.
19.15 1|52.
19.30 «Иллюзия убийства».
20.45 Спорт-курьер.
20.55 «Удивительные истории».
21.30 «Секретные материалы».
22.30 Случайный свидетель.
23.05 «Очаровательная идиотка», «Один против мафии», «Вечер удовольствий».

ТВ 6

8.05 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильм.
8.55 «Серебряный конь».
9.25 «Флиппер III».
10.15 «Таинственный остров».
10.40 Диск-канал.
11.10 Star Старт.
12.00 Шесть новостей недели.
12.25 «Единственный мужчина». Х|ф.
14.45, 15.25 Телемагазин.
15.00 Канон.
15.45 О.С.П.-Студия.
16.35 Мужской клуб.
17.35 Звезды о звездах.
18.05 Дорожный патруль.
18.30 Вы — очевидец.
19.00 Обозреватель.
20.00 Детектив-шоу.
21.00 «Сокровища Аграры». Детектив.
23.45 Радио хит.
0.50 Эра Водолея.

ИНФОРМАЦИЯ: цифры, факты, комментарии

«Медосмотр» для автомобилей

1 января начался ежегодный техосмотр автомототранспорта. На этот раз технический осмотр будет проводиться весь год, до 31 декабря 1999 года.

Техосмотру подлежат автотранспортные средства, принадлежащие индивидуальным владельцам и находящиеся в эксплуатации до 5 лет — 1 раз в 2 года; свыше 5 лет или используемые для предпринимательской деятельности, или год выпуска которых не установлен, — 1 раз в год.

От уплаты налога с владельцев транспортных средств освобождаются граждане, подвергшиеся воздействию радиации чернобыльской катастрофы, участники Великой Отечественной войны и войны в Афганистане, инвалиды всех категорий и их общественные организации, бюджетные организации, финансируемые из местных бюджетов (областного, городского, районного).

Владелец транспорта может проверить его техническое состояние перед государственным техосмотром на станции технического обслуживания, имеющей соответствующую лицензию. Справка СТО дает право оформить в ГИБДД техосмотр без проверки технического состояния транспортного средства.

Приказ министра: все заменить!

Согласно приказу министра внутренних дел № 362, с 1 января 2000 года водительские удостоверения и государственные регистрационные номера «советского» образца будут считаться недействительными. Государственная инспекция по безопасности дорожного движения рекомендует водителям позаботиться о замене «прав» и номеров уже сейчас, дабы не создавать очередей.

* * *

В этом году российские власти планируют заменить талоны технического осмотра на специальные пластиковые карточки, на которых будут записаны данные о водителе, его автомобиле, дата и результаты технического осмотра. Это позволит поставить заслон многочисленным подделкам и систематизировать учет транспортных средств.

Где не надо бы, мы впереди...

Как быстро местные чиновники реализуют разрешение федеральных властей обложить своих подданных очередными поборами. Не успели мы очухаться от осеннего резвого скачка цен, как наш «народолюбивый» губернатор поспешил ввести новый местный налог на содержимое карманов покупателей — 5-процентный налог с продаж. Хотя этот налог правительство РФ предполагало ввести повсеместно после принятия Налогового кодекса, согласно которому НДС будет снижен до 15 процентов, уменьшится и налог на прибыль, но наша губерния, как всегда, впереди России всей. А ведь в некоторых регионах власти, понимая и без того плачевное состояние большинства сограждан, пока налог с продаж не ввели. Например, мэр Москвы до 1 апреля своих земляков в этом плане беспокоить не собирается.

Больше хорошего и бесплатного

В проекте бюджета РФ предусмотрено увеличение плана приема на бесплатные места в учреждениях образования. Об этом заявил министр общего и профессионального образования РФ Владимир Филиппов.

Российские парадоксы

Внешний долг России на 1 января 1999 года составил с учетом внутреннего валютного займа 158,8 миллиарда долларов, а без учета — 143,9 миллиарда долларов.

Об этом сообщил министр финансов РФ Михаил Задорнов.

Подавляющую часть задолженности составляют обязательства советского периода — более 103 млрд. долларов. Внешним кредитором России с 1992 года является МВФ. Он предоставил России кредиты на сумму 19 млрд. долларов. Кроме того, МВФ способствовал отсрочке погашения долгов советского периода. В 1999 году Россия должна погасить выданные фондом ссуды на сумму свыше 4,5 млрд. долларов. Принимая во внимание нынешнее состояние финансов страны, эта задача практически не выполнима. Поэтому ведутся переговоры о выделении Международным валютным фондом специального кредита, который пойдет на погашение долгов самому же фонду в 1999 году.

КАЛЕЙДОСКОП

Невероятное спасение

Сереже Меринкову из Омска крупно повезло: при падении с десятиметрового моста он ухватился за провод контантной железнодорожной сети, ударился о землю и остался жив!

Сережа получил ожог второй степени обеих рук, сейчас они, к счастью, зажили.

Юного «каскадера» уже выписали из больницы. Самым тяжелым в случившейся истории он назвал беседу с отцом.

Самый жаркий год

Минувший год был в буквальном смысле самым жарким за всю историю научных наблюдений за температурой на нашей планете. Как сообщило Национальное управление США по аэронавтике и исследованию космического пространства, в 1998 году средняя температура на Земле равнялась 58,496 градуса по Фаренгейту (примерно 14,7 градуса по Цельсию). Это на 0,34 градуса по Фаренгейту выше, чем в предыдущие 12 месяцев.

Нынешнее повышение ученые связывают в первую очередь с климатической аномалией «Эль-Ниньо» и «парниковым эффектом».

Потепление опасно

Треть жителей нашей планеты обитает на территориях, расположенных не выше 100 метров над уровнем моря. Таковы итоги вычислений нью-йоркского специалиста по популяционной биологии Джозла Козна и его коллеги Кристофера Смолла. До этого считалось, что в пределах стометровых высот обитает не более 15—16 процентов населения Земли. Таким образом, повышение уровня Мирового океана в результате глобального потепления может иметь более катастрофические последствия, чем ранее предполагали демографы.

Мы не одни во Вселенной?

Существование в самом центре Млечного пути единственной схожей с Землей планеты, где возможна жизнь, подтверждено наблюдениям астрономов в Новой Зеландии. По поступившим оттуда сообщениям, в обсерватории Маунт-Джон на острове Южный получены преобразованные из радиосигналов изображения этого небесного тела, которое удалено от нас на расстояние 25 тысяч световых лет.

Планета примерно такой же массы, как Земля, удалена от своего Солнца на то же расстояние, как и мы от нашего.

ИТАР—ТАСС

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ — МЫ ОТВЕЧАЕМ

стоверения и государственные регистрационные номера «советского» образца будут считаться недействительными. Государственная инспекция по безопасности дорожного движения рекомендует водителям позаботиться о замене «прав» и номеров уже сейчас, дабы не создавать очередей.

* * *

В этом году российские власти планируют заменить талоны технического осмотра на специальные пластиковые карточки, на которых будут записаны данные о водителе, его автомобиле, дата и результаты технического осмотра. Это позволит поставить заслон многочисленным подделкам и систематизировать учет транспортных средств.

Подавляющую часть задолженности составляют обязательства советского периода — более 103 млрд. долларов. Внешним кредитором России с 1992 года является МВФ. Он предоставил России кредиты на сумму 19 млрд. долларов. Кроме того, МВФ способствовал отсрочке погашения долгов советского периода. В 1999 году Россия должна погасить выданные фондом ссуды на сумму свыше 4,5 млрд. долларов. Принимая во внимание нынешнее состояние финансов страны, эта задача практически не выполнима. Поэтому ведутся переговоры о выделении Международным валютным фондом специального кредита, который пойдет на погашение долгов самому же фонду в 1999 году.

образом, повышение ... в результате глобального потепления может иметь более катастрофические последствия, чем ранее предполагали демографы.

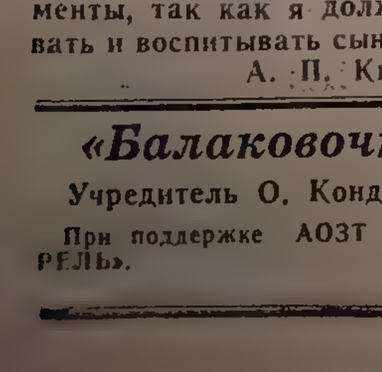
Мы не одни во Вселенной?

Существование в самом центре Млечного пути единственной схожей с Землей планеты, где возможна жизнь, подтверждено наблюдениям астрономов в Новой Зеландии. По поступившим оттуда сообщениям, в обсерватории Маунт-Джон на острове Южный получены преобразованные из радиосигналов изображения этого небесного тела, которое удалено от нас на расстояние 25 тысяч световых лет.

Планета примерно такой же массы, как Земля, удалена от своего Солнца на то же расстояние, как и мы от нашего.

ИТАР—ТАСС

ВЫ СПРАШИВАЕТЕ — МЫ ОТВЕЧАЕМ



ДОМАШНИЙ АДВОКАТ

НА ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ ОТВЕЧАЕТ АДВОКАТ СЛЕПНЕВА О. В.

ВОПРОС: Мы с женой не живем вместе уже 4 года, она живет в Узбекистане, а я — в России. Развелась она без меня, привезла исполнительный лист ко мне на работу, и я плачу алименты, которые здесь идут ей на книжку (сберегательную). Она раз в год приезжает и снимает деньги с книжки. У нас совместных 2-е детей, плачу я 33 проц. Теперь она мне отдает сына, которому 15 лет, а исполнительный лист забирать не хочет: мол, ты мне должен платить на дочь, которой 12 лет, остальные 25 проц. Сын хочет жить со мной, и я не против забрать его. С кем бы я не разговаривал, все говорят, что я не должен платить алименты, если сын остается со мной, а дочь нет. Я Вас прошу, пожалуйста, ответьте, как мне быть, если сын приедет ко мне, можно ли все это решить здесь, в России, чтобы сын жил со мной и я не платил алименты, так как я должен буду одевать, обувать и воспитывать сына?

А. П. Кирильчук, п. Сенной.

ОТВЕТ: В соответствии со ст. 83 Семейного Кодекса РФ, если при каждом из родителей остаются дети, размер алиментов с одного из родителей в пользу другого, менее обеспеченного, определяется в твердой денежной сумме, взыскиваемой ежемесячно и определяемой судом, исходя из максимально возможного сохранения ребенку прежнего уровня его обеспечения с учетом материального и семейного положения сторон и других заслуживающих внимания обстоятельств.

Таким образом, предметом рассмотрения в суде будет являться уровень материального обеспечения обоих детей. Вы должны подать в суд иск об изменении размера алиментов и для успешного разрешения дела в Вашу пользу доказать тот факт, что ребенок, проживающий с Вами с учетом взыскиваемых с Вас алиментов, ставится в положение менее обеспеченного по сравнению с ребенком, проживающим с другим родителем. Данный судебный спор может быть разрешен судом РФ. В соответствии со ст. 118 ГПК РФ иск к ответчику (ответчик в данном случае Ваша жена), не имеющему в РФ места жительства, может быть предъявлен по месту нахождения его имущества или по последнему известному месту его жительства в РФ.

ВОПРОС: Как оплачиваются выходные и предпраздничные дни работнику, находящемуся в это время в командировке?

М. Юркова, г. Балаково.

ОТВЕТ: В соответствии со ст. 116 ч. 2 КЗОТ РФ работникам, направленным в служебные командировки, оплачиваются: суточные за время нахождения в командировке, расходы по проезду к месту назначения и обратно; расходы по найму жилого помещения. Эти компенсационные выплаты проводятся за весь период нахождения в командировке, т. е. по количеству календарных дней командировки, независимо от того, рабочие они или выходные (праздничные). Кроме того, за командированными работниками сохраняется в течение всего времени командировки средней заработок. На работников, находящихся в командировке, распространяется режим рабочего времени и отдыха тех предприятий, в которые они командированы. Поэтому никаких специальных условий оплаты выходных (праздничных) дней, кроме сохранения среднего заработка за период командировки, не существует, другие дни отдыха взамен не предоставляются. Кроме случаев, когда работник командирован специально для работы в выходные (праздничные) дни. Компенсация за такую работу проводится в соответствии со ст. 64, 89 КЗОТ РФ: предоставлением другого дня для отдыха или в денежной форме, но не менее, чем в двухкратном размере. Если день отъезда в командировку приходится на выходной день, то работнику предоставляется другой день отдыха по возвращению из командировки.

«Балаковочка»

Учредитель О. Кондрашов.

При поддержке АОЗТ «НАТЮРЕЛЬ».

Главный редактор Т. Кондрашова.

Творческая группа:

И. Гвоздь, Л. Кольцов, К. Заславский, О. Кондрашов.

Газета «Балаковочка» зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о СМИ, регистрационный номер СР—0106.

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п|о 25, а|я 45.

Газета изготовлена способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард».

Заказ 664. Тираж 5200

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

БАЛАКОВОЧКА
газета для женщин

№ 5 (26), 4 февраля 1999 г. ВЫХОДИТ 1 РАЗ В НЕДЕЛЮ Цена свободная

ЧТО ИЗМЕНИЛОСЬ?

«Галина бланка» для будущего поколения

Недавно я беседовала с одной своей знакомой учительницей, которая, по вполне понятным причинам, сетовала на беспросветную нужду: «Получила вчера заработную плату — 400 рублей — и не знаю, что с ней делать. То ли отдавать за квартиру, то ли истратить на еду. Да с сыном еще беда. Он у меня в восьмом классе учится. На днях заявляет: «Так, больше ни мяса, ни колбасы *мне не покупай! Я буду есть только хлеб и суп из «Галина бланка»,* а ты на сэкономленные деньги к весне купи мне новую рубашку. Скоро придется снимать свитер, ты же не хочешь, чтобы меня в старых братниных рубашках выставили на посмешище?». Парень растет, ему нужны белки, витамины, а могу ли я их купить на 400 рублей? Не говоря уже об одежде. Вот и ломаю голову: что делать?..».

ме затраты на здравоохранение и образование составят всего 6,3 проц. от бюджета страны, что в 6 раз меньше, чем предполагает потратить (в процентном отношении) все та же Куба.

Обратимся к бюджету Саратовской области. Здесь картина почти не отличается от общероссийской. Расходы на образование в 1998 году составили 4,3 проц. от областного бюджета, на здравоохранение — 8,5 проц. Любопытно, что государственное и местное самоуправление «съело» почти в полтора раза больший кусок бюджета, чем образование. Причем, 90 проц. от этой суммы составляют затраты на функционирование государственных органов исполнительной власти. У подобного расклада расходования бюджета могут быть три причины: или чиновников в нашей области гораздо больше, чем педаго-

ДОСУГ — АФИША

Балаковский драматический театр

РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН НА ФЕВРАЛЬ

6, 7, 13 18.00 12, 26 19.00	Премьера трагикомедии «Дорогая Памела».
14, 21 18.00	«Фантазии мадам Дюмюр». Комедия-водевиль в 2-х действиях.
19 19.00 28 18.00	«Аз и Ферт». Водевиль.

«Галина бланка» для будущего поколения

Недавно я беседовала с одной своей знакомой учительницей, которая, по вполне понятным причинам, сетовала на беспросветную нужду: «Получила вчера заработную плату — 400 рублей — и не знаю, что с ней делать. То ли отдавать за квартиру, то ли истратить на еду. Да с сыном еще беда. Он у меня в восьмом классе учится. На днях заявляет: «Так, больше ни мяса, ни колбасы мне не покупай! Я буду есть только хлеб и суп из «Галина бланка», а ты на сэкономленные деньги к весне купи мне новую рубашку. Скоро придется снимать свитер, ты же не хочешь, чтобы меня в старых братниных рубашках выставили на посмешище?». Парень растет, ему нужны белки, витамины, а могу ли я их купить на 400 рублей? Не говоря уже об одежде. Вот и ломаю голову: что делать?..».

Национальная ассамблея народной власти (парламент) Кубы приняла бюджет на 1999 год, в котором приоритет отдается расходам на здравоохранение и образование. В эти сферы предполагается направить 39 процентов расходной части бюджета, или 2995 миллионов песо. На нужды обороны и обеспечение общественного порядка планируется израсходовать только 630 миллионов песо.

Маленькая нищая Куба две трети своего бюджета выделяет на то, чтобы вырастить свое будущее поколение образованным и здоровым. Давайте заглянем в проект бюджета великой, могучей, необъятной России. На здравоохранение в 1999 году предполагается сумма в размере 18,3 млрд. рублей, что составляет всего 2,8 проц. от общего бюджета. Образование получит чуть больше — 22,8 млрд. рублей (3,5 проц. от бюджета). В сумме затраты на здравоохранение и образование составят всего 6,3 проц. от бюджета страны, что в 6 раз меньше, чем предполагает потратить (в процентном отношении) все та же Куба.

Обратимся к бюджету Саратовской области. Здесь картина почти не отличается от общероссийской. Расходы на образование в 1998 году составили 4,3 проц. от областного бюджета, на здравоохранение — 8,5 проц. Любопытно, что государственное и местное самоуправление «съело» почти в полтора раза больший кусок бюджета, чем образование. Причем, 90 проц. от этой суммы составляют затраты на функционирование государственных органов исполнительной власти. У подобного расклада расходования бюджета могут быть три причины: или чиновников в нашей области гораздо больше, чем педагогов и учеников, или зарплата у чиновников на несколько порядков выше, чем у педагогов, или же и то, и другое вместе. Да и когда у нас было, чтобы учителей сильно жаловали? Разве что до революции...

Еще одну интересную цифру опубликовала на прошлой неделе «Российская газета». Оказывается, из Москвы в регионы было отправлено свыше 3,5 млрд рублей на погашение долгов учителям. Однако, во многих регионах до учителей не дошло и 50 проц. положенной им суммы. В частности, в Саратовской области педагоги получили только 30 проц. от причитающихся им денег. Остальные 70 проц. странным образом «растворились». Как сказал бы великий русский писатель: «Воруют, матушка»...

Т. КОНДРАШОВА.

Гуманитарный институт

Официальный статус еще раз подтвержден

Современный гуманитарный институт принят в Федеральную ассоциацию юридических вузов. В связи с этим балаковский филиал СГУ еще раз подтвердил свой официальный статус ВУЗа, дающего высшее юридическое образование.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Высшее образование

— ЮРИСТ.
— ЭКОНОМИСТ.
— ПЕРЕВОДЧИК.

Наш адрес: 413800, Саратовская область, г. Балаково, ул. Комсомольская, д. 1а. Тел./факс — 4-69-24, БФ СГИ.

ЧЕТЫРЕ ПЛЮС ШЕСТЬ И ПЛЮС ДВА

Хотя образование в России находится в самом плачевном состоянии, чиновники из Министерства образования РФ считают, что уже вполне созрели для перевода российских школ на 12-летнее обучение. Схема предполагаемой 12-летки такова: 4 года — начальное, 6 лет — основное и 2 года — среднее образование. Переход школ на новую схему обучения произойдет не так уж быстро; пока начнется только бумажно-бюрократическая подготовка. Да еще необходимо сформулировать общественное мнение в пользу 12-летки — не все педагоги и родители с такой схемой обучения согласны.

К весне — новая фигура!

Коррекция веса тела методами
ПСИХОЛОГИИ
Психолог В. Н. Ефременко.
ТЕЛ. 4-47-66.

Балаковский драматический театр

РЕПЕРТУАРНЫЙ ПЛАН НА ФЕВРАЛЬ

0, 7, 13 18.00 12, 26 19.00	Премьера трагикомедии «Дорогая Памела».
14, 21 18.00	«Фантазии мадам Дюмюр». Комедия-водевиль в 2-х действиях.
19 19.00 [illegible] 18.00	«Аз и Ферт». Водевиль.
20 18.00	«Пришел мужчина к женщине». Спектакль в 2-х действиях.
27 18.00	«Страсти по Торчалову». Социальная комедия в 2-х действиях.

Для вас, дети

7 11.00	«Золотой цыпленок». Сказка.
14 11.00	«Тук-тук. Кто там?». Семейная сказка.
21 11.00	«Емелино счастье». Сказка.
28 11.00	«Гости из Америки». Новогодняя сказка.

Цена билета: взрослого — 10—15 рублей, на премьерные спектакли — 15—20 рублей, детского — 7 рублей. Вход детей до 5 лет бесплатный. Справки по тел.: 4-59-43, 4-56-01.

КОЖА, ДУБЛЕНКИ

А ТАКЖЕ ОБУВЬ

Имеется в продаже кожевенный материал для пошива на заказ.

Наш адрес: ул. Ленина, 56 (напротив к/т «Октябрь»), маг. «Элегант», тел. 4-94-84.

Программа ТВ

ПОНЕДЕЛЬНИК, 8 ФЕВРАЛЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.15 Здоровье.
10.45 Поле чудес.
11.40 Мультфильм.
11.50 Домашняя библиотека.
12.15 «Вместе».
13.00 «Самая обаятельная и привлекательная». Х|ф.
14.40 Ералаш.
15.15 «Каспер, который живет под крышей».
15.35 Классная компания
15.55 Звездный час.
16.35 ...До 16 и старше.
18.15 Эти забавные животные.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Человек в маске.
19.45 «Вечный зов».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 «Охотники за сновидениями». «Вне сознания».
22.45 Взгляд.
23.30 Новость дня.
23.45 Фильмы «Спокойный день в конце войны». «Автостоп».

РТР

6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
7.07, 8.07, 9.07 Информ. выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.35 Вести.
11.35 «Развязка петербургских тайн».
12.30 Зеркало.
13.30 Магазин на диване.
14.30 «Итальянский ресторан».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Мультфильмы.
16.25 «Первые поцелуи».
17.30 Информ. выпуск.
17.35 Мультфильм.
17.45 «Дерзкие и красивые». Сериал.
18.35 «В ожидании Собиповского фестиваля».
19.00 «Губерния».
19.30 Двойной портрет.
20.40 Подробности.
20.50 Любовь с первого взгляда.
21.30 «Избранник». Х|ф.
23.25 «Жара в Лос-Анджелесе». Сериал.

НТВ

7.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.15 Сегодня.
9.10 «Ее звали Никита».
11.15 Куклы.
11.30 «Итоги». Ночной разговор.
12.30 «Открытая книга».
14.30 «Скорая помощь».
15.20, 23.35 Сегоднячко.
16.30 «Захватчики».
17.30 Впрок.
17.55 «Любовь и тайны Сансет-Бич».
18.40 Криминал.
19.40 Герой дня.
20.00 «Крокодил-убийца II». Приключен. фильм.
21.35 Итого.
22.45 «Скорая помощь».

ТВ ЦЕНТР

Профилактика до 18.00.
18.00, 21.55, 0.45 Новости.
18.15 Деловая Москва.
19.55 Детектив «Женщина в пелене».
21.35 Прикол. Еще прикол...
22.25 На самом деле.
22.40 «Отряд «Акапулько». Сериал.
10.15 Вчера в «Итогах».
23.25 Пресс-клуб.
0.55 Петровка, 38.

REN TV

Утренние профилактические работы.
16.10, 17.45, 20.30, 23.30 Новости.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.45 «В нашем городе», «Ювента-клуб».
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Клуб «Белый попугай».
21.00 Из первых уст.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Погоня за Д. Б. Купером». Х|ф.
23.40 Спорт-курьер.
23.55 Ночной муз. канал.

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.40, 17.40, 23.30 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.45 ТСН-6.
9.15, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.40 Старт.
10.20 Мультфильм.
10.40, 12.10, 15.10 Телемагазин.
11.10 Обозреватель.
12.20, 0.40 Знак качества.
12.30 Воронежские частушки.
13.10 Сборник комедий Ч. Чаплина.
15.20 «Страсти».
16.15 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.30 «Старшеклассники Деграсси».
17.05, 0.10 ДИСК-канал.
18.55 «Полинезийские приключения».
20.00 Новости дня.
20.30 Боевик «Доля секунды».
22.25 В мире людей.
23.00 Катастрофы и войны недели.
23.55 Те Кто.

ВТОРНИК, 9 ФЕВРАЛЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.15 Взгляд.
11.00 Смехопанорама.
11.30 Играй, гармонь, любимая!
12.15 «Вместе».
13.00 Х|ф «Дневной поезд».
14.45 Ералаш.
15.15 «Каспер, который живет под крышей».
15.50 Счастливый случай.
16.35 ...До 16 и старше.
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Тема.
19.45 «Вечный зов».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 Х|ф «Старшая сестра».
23.40 «Жизнь замечательных людей».
0.10 Новость дня.

РТР

6.00, 9.30, Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.35 «Развязка петербургских тайн».
14.30 Сериал «Итальянский ресторан».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Сказочный полдник.
16.30 «Первые поцелуи».
17.30 Информационный выпуск.
17.35 «Не за тридевять земель».
18.20 «Я поведу тебя в музей».
18.35 Аграрный вопрос.
19.00 «Губерния».
19.20 С точки зрения.
19.30 Двойной портрет.
20.40 Подробности.
20.50 «Аншлаг».
21.25 Детектив «Прокол».
23.20 «Избранник». 3-я серия.
0.25 Дежурная часть.

НТВ

7.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.15 Сегодня.
9.10 «Любовь и тайны Сансет-Бич».
10.15 Герой дня без галстука.
10.40 Криминал.
11.05 Своя игра.
11.30 Дог-шоу.
12.30 «Открытая книга».
14.30 «Скорая помощь».
15.20 Сегоднячко.
16.30 «Захватчики».
17.30 Впрок.
17.55 «Любовь и тайны Сансет-Бич».
18.40 Криминал.
19.40 Герой дня.
20.00 Х|ф «С любимыми не расставайтесь».
21.40 Куклы.
22.45 «Скорая помощь».
23.35 Сегоднячко.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55, 6.35 Новости.
9.05 «Маленькие трагедии села Михайловского».
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.45 Футбол в диалогах.
11.25 Охотный ряд.
12.10 «Еще люблю, еще надеюсь». Мелодрама.
13.30 Мультфильм.
13.40 Расти, малыш!
14.00 «Охотный ряд».
14.25, 0.45 Петровка, 38.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.20 Как добиться успеха.
17.45 «Поли». Сериал.
19.00 «Украденная любовь».
19.55 Пушкинский дом.
20.30 Лицом к городу.
21.20 «Доска». Комедия.
22.25 На самом деле.
22.40 «Отряд «Акапулько».
23.25 Времечко.
1.00 Пресс-экспресс.
1.10 Луна-парк-шоу.

REN TV

13.00, 14.40, 17.45, 20.30, 23.35 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Телемагазин.
14.05 «Белый попугай».
14.45 «В поисках капитана Гранта». 4 с.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.40 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Ток-шоу-Опры.
20.55 Третий лишний.
21.20 Мультфильм.
21.30 Х|ф «Темный ящик».
23.45 Спорт-курьер.
0.00 Ночной муз. канал.

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТНС.
9.10, 0.00 Те Кто.
9.25, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.50, 18.55 «Полинезийские приключения».
11.10 СВ-шоу.
11.40 Пальчики оближешь.
12.05 Телемагазин.
12.15, 0.50 Знак качества.
12.30 Катастрофы и войны недели.
13.10 Х|ф «Все Вермееры в Нью-Йорке».
15.25 «Страсти».
16.15 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.35 «Старшеклассники Деграсси».
17.10, 0.15 ДИСК-канал.
20.00 Новости дня.
20.30 Мужской клуб.
21.25 Театр Рея Брэдбери.
22.25 В мире людей.
23.00 «Тонкая голубая линия».
1.00 Х|ф «Безумный уикэнд девушек - болельщиц».

СРЕДА, 10 ФЕВРАЛЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.15 Взгляд.
11.00 Смехопанорама.
11.30 Играй, гармонь, любимая!
12.15 «Вместе».
13.00 Х|ф «Дневной поезд».
14.45 Ералаш.
15.15 «Каспер, который живет под крышей».
15.50 Счастливый случай.
16.35 ...До 16 и старше.
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Тема.
19.45 «Вечный зов».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 Х|ф «Старшая сестра».
23.40 «Жизнь замечательных людей».
0.15 «Тихий дом».

РТР

6.00, 9.30, Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00, 14.00, 17.00, 20.00 Вести.
11.35 «Развязка петербургских тайн».
14.30 Сериал «Итальянский ресторан».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Сказочный полдник.
16.30 «Первые поцелуи».
17.30 Информационный выпуск.
17.35 «Не за тридевять земель».
18.20 «Я поведу тебя в музей».
18.35 Аграрный вопрос.
19.00 «Губерния».
19.20 С точки зрения.
19.30 Двойной портрет.
20.40 Подробности.
20.50 «Аншлаг».
21.25 Детектив «Прокол».
23.20 «Избранник». 3-я серия.
0.25 Дежурная часть.

НТВ

7.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.15 Сегодня.
9.10 «Любовь и тайны Сансет-Бич».
10.15 Герой дня без галстука.
10.40 Криминал.
11.05 Своя игра.
11.30 Дог-шоу.
12.30 «Открытая книга».
14.30 «Скорая помощь».
15.20 Сегоднячко.
16.30 «Захватчики».
17.30 Впрок.
17.55 «Любовь и тайны Сансет-Бич».
18.40 Криминал.
19.40 Герой дня.
20.00 Х|ф «С любимыми не расставайтесь».
21.40 Куклы.
22.45 «Скорая помощь».
23.35 Сегоднячко.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55, 6.35 Новости.
9.05 «Маленькие трагедии села Михайловского».
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.45 Футбол в диалогах.
11.25 Охотный ряд.
12.10 «Еще люблю, еще надеюсь». Мелодрама.
13.30 Мультфильм.
13.40 Расти, малыш!
14.00 «Охотный ряд».
14.25, 0.45 Петровка, 38.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.20 Как добиться успеха.
17.45 «Поли». Сериал.
19.00 «Украденная любовь».
19.55 Пушкинский дом.
20.30 Лицом к городу.
21.20 «Доска». Комедия.
22.25 На самом деле.
22.40 «Отряд «Акапулько».
23.25 Времечко.
1.00 Пресс-экспресс.
1.10 Луна-парк-шоу.

REN TV

13.00, 14.40, 17.45, 20.30, 23.35 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Телемагазин.
14.05 «Белый попугай».
14.45 «В поисках капитана Гранта». 4 с.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.40 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Ток-шоу-Опры.
20.55 Третий лишний.
21.20 Мультфильм.
21.30 Х|ф «Темный ящик».
23.45 Спорт-курьер.
0.00 Ночной муз. канал.

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТНС.
9.10, 0.00 Те Кто.
9.25, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.50, 18.55 «Полинезийские приключения».
11.10 СВ-шоу.
11.40 Пальчики оближешь.
12.05 Телемагазин.
12.15, 0.50 Знак качества.
12.30 Катастрофы и войны недели.
13.10 Х|ф «Все Вермееры в Нью-Йорке».
15.25 «Страсти».
16.15 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.35 «Старшеклассники Деграсси».
17.10, 0.15 ДИСК-канал.
20.00 Новости дня.
20.30 Мужской клуб.
21.25 Театр Рея Брэдбери.
22.25 В мире людей.
23.00 «Тонкая голубая линия».
1.00 Х|ф «Безумный уикэнд девушек - болельщиц».

18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Тема.
19.45 «Вечный зов».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 Х|ф «Старшая сестра».
23.40 «Жизнь замечательных людей».

16.30 «Первые поцелуи».
17.30 Информационный выпуск.
17.35 «Не за тридевять земель».
18.20 «Я поведу тебя в музей».
18.35 Аграрный вопрос.
19.00 «Губерния».
19.20 С точки зрения.
19.30 Двойной портрет.

17.30 Впрок.
17.55 «Любовь и тайны Сансет-Бич».
18.40 Криминал.
19.40 Герой дня.
20.00 Х|ф «С любимыми не расставайтесь».
21.40 Куклы.
22.45 «Скорая помощь».
23.35 Сегоднячко.

городке».
17.20 Как добиться успеха.
17.45 «Поли». Сериал.
19.00 «Украденная любовь».
19.55 Пушкинский дом.
20.30 Лицом к городу.
21.20 «Доска». Комедия.
22.25 На самом деле.
22.40 «Отряд «Акапульвайся». Худ. фильм.
22.45 «Скорая помощь».
23.35 Сегоднячко.

20.55 Третий лишний.
21.20 Мультфильм.
21.30 Х|ф «Темный ящик».
23.45 Спорт-курьер.
0.00 Ночной муз. канал.

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00,

Деграсси».
17.10, 0.15 ДИСК-канал.
20.00 Новости дня.
20.30 Мужской клуб.
21.25 Театр Рея Брэдбери.
22.25 В мире людей.
23.00 «Тонкая голубая линия».
1.00 Х|ф «Безумный уикэнд девушек - болельщиц».

СРЕДА, 10 ФЕВРАЛЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.15 Тема.
10.55 В мире животных.
11.30 Мультфильм.
11.50 Домашняя библиотека.
12.15 «Вместе».
12.55 Биатлон.
15.15 Мультсериал.
15.40 Зов джунглей.
16.05 Детские анекдоты.
16.35 ...До 16 и старше.
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Человек и закон.
19.45 «Вечный зов».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 «Пиковая дама». Худ. фильм.
23.30 «Разящий бумеранг». Док. детектив.
0.00 Новость дня.
0.15 «Тихий дом».

РТР

6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро. Россия!
7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.35 Вести.
11.35 «Развязка петербургских тайн».
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
14.30 «Итальянский ресторан».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Мультфильмы.
16.30 «Первые поцелуи».
* 17.35 Информ. выпуск.
* 17.40 Александр Сергеевич и другие.
* 18.00 Давай поговорим.
* 18.15 «Счастливые сумасшедшие». Из жизни скаутов.
* 18.35 «Три желания».
* 19.00 «Губерния».
19.30 Двойной портрет.
21.40 Подробности.
20.50 Сам себе режиссер.
21.25 «Ваши пальцы пахнут ладаном». Комедия.
23.25 «Притворщик».
0.20 Дежурная часть.
1.05 Авто-шоу.

НТВ

7.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.15 Сегодня.
9.10 «Любовь и тайны Сансет-Бич».
10.15 «Поезд вне расписания». Худ. фильм.
11.30 Мультфильм.
11.40 Среда.
12.30 «Открытая книга».
14.30 «Скорая помощь».
15.20 Сегоднячко.
16.30 «Захватчики».
17.30 Впрок.
17.55 «Любовь и тайны Сансет-Бич».
18.40 Криминал.
19.40 Герой дня.
20.00 «Никогда не сдавайся». Худ. фильм.
22.45 «Скорая помощь».
23.35 Сегоднячко.

ТВ ЦЕНТР

День памяти А. С. Пушкина.
5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55, 0.35 Новости.
9.05 Пушкинский дом.
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.55, 13.00, 14.10 Мультфильм.
11.15 Интернет-кафе.
11.40 Осторожно, дети...
12.10 «Пушкинский дом».
14.00, 0.45 Петровка, 38.
14.40 История болезни.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.45 «Поли». Сериал.
19.00 «Украденная любовь».
19.55 «Последняя дорога». Драма.
22.25 На самом деле.
22.40 «Отряд «Акапулько».
23.25 Времечко.
1.00 Пресс-экспресс.

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.30 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Телемагазин.
14.05 Военная тайна.
14.45 «В поисках капитана Гранта».
16.10 Телемагазин.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.40 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 Случайный свидетель.
20.55 Третий лишний.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Черная тишина». Триллер.
23.40 Спорт-курьер.
23.55 Ночной муз. канал. Боевик.

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.
9.25, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.50, 19.00 «Полинезийские приключения».
10.45, 12.05, 15.10 Телемагазин.
11.10 Театр Рея Бредбери.
12.15, 0.50 Знак качества.
15.25 Сериал «Дикая Роза».
16.15 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.30 «Старшеклассники Деграсси».
17.10, 0.15 ДИСК-канал.
20.00 Новость дня.
20.30 Я сама.
21.30 «Зов убийцы».
22.25 В мире людей.
23.05 Био.
23.35 Дорожный патруль.
0.00 Те Кто.
1.00 «Падшие ангелы».

ЧЕТВЕРГ, 11 ФЕВРАЛЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.10 Человек и закон.
10.55 Клуб путешественников.
11.40 Мультфильм.
11.50 Домашняя библиотека.
12.15 «Вместе».
12.50 Биатлон. Чемпионат мира. Женщины.
14.15 «Культура и интеллигентность».
15.15 «Каспер, который живет под крышей».
15.45 Классная компания.
16.05 Улица Сезам.
16.35 ...До 16 и старше.
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 «Чтобы помнили...»
19.45 «Вечный зов».
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 Х|ф «Цвет денег».
23.55 А. Цой. «Женские истории».
0.25 Новость дня.

РТР

* 6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта - Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 0.20 Вести.
11.35 «Развязка петербургских тайн».
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
14.30 «Итальянский ресторан».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Сказочный полдник.
16.30 «Первые поцелуи».
* 17.30 Информационный выпуск.
* 17.35 Смешанный жанр.
* 18.25 «Кто я тебе?..».
* 19.00 «Губерния».
* 19.20 С точки зрения.
* 19.30 Двойной портрет.
20.40 Подробности.
20.50 Два рояля.
21.40 Боевик «Одинокий волк Маккуэйд».
23.35 «Слушается дело».
0.55 Дежурная часть.
1.10 Горячая десятка.

НТВ

7.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00, 0.15 Сегодня.
9.10 «Любовь и тайны Сансет-Бич».
10.15 Х|ф «Мафия в белом халате».
12.30 «Открытая книга».
14.30 «Скорая помощь».
15.20 «Сегоднячко».
16.30 «Захватчики».
17.30 Впрок.
17.55 «Любовь и тайны Сансет-Бич».
18.40 Криминал.
19.35 Герой дня.
19.50 «В тылу врага». Боевик.
21.30 «Тегеран-99». Фильм.
22.45 «Скорая помощь».
23.35 Сегоднячко.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55, 0.35 Новости.
9.05 Виртуальный мир.
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.55 Мультфильм.
11.15 Конный спорт.
11.40 Народная марка.
12.10 «Окраина». Драма.
14.00 Хроно.
14.25, 0.45 Петровка, 38.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.45 «Поли». Сериал.
19.00 «Украденная любовь».
19.55 Баскетбол. Женщины.
21.35 Прикол. Еще прикол...
22.25 На самом деле.
22.40 «Отряд «Акапулько».
23.25 Времечко.
1.00 Пресс-экспресс.

Медицинская страничка

Медики говорят Есть три типа людей

Тип «А» — полные, солидные люди, с короткой шеей, широкой грудной клеткой, повышенной массой тела. Они, как правило, спокойны, медлительны, склонны к анализу и тугодумы. Это «тип-накопитель» (причем, они и в жизни любят копить). Они копят в организме шлаки, вот почему чаще именно у этих людей бывают камнеобразования в органах, ожирение, склероз. И все за счет того, что они любять поесть, поспать, все делать обстоятельно, не торопясь. Сосудистые спазмы у этих людей, возникающие под воздействием сильных нервно-эмоциональных раздражителей, носят очень стойкий характер. В медицине этот тип людей получил статус «инфарктного».

Люди «А» - типа (их около 16 %) любят методичный, инструктивный режим труда и отдыха. Они, как правило, мало-эмоциональны, и материальное начало в них преобладает. Эти представители рода человеческого внушают уважение и доверие большинству людей, поэтому они довольно часто попадают на руководящие должности, где буквально в 5—7 лет «разрушаются», живя среди сверхсильных раздражителей. При этом характер их «разрушений» скрытый, а внутренний переход количественных изменений в качественные происходит внезапно, иногда даже без всяких внешних предвестников.

Полная противоположность первым — люди второй группы **«Б»- типа**—«излучатели» (их

Недавно появились сведения,позволившие медикам выделить три типа людей, имеющих свое особое строение внутренних органов и систем которые определяют характер, поведение и структуру болезни.

27%). Это часто одаренные люди, стройные, худые, импульсивные, с преобладанием процессов возбуждения в нервном обеспечении организма. Это люди порыва, эмоциональные, часто некоммуникабельные, быстро «схватывающие», с хорошей памятью. Главный характерный признак их - преобладание духовного начала. Они чувствуют себя в психологическом комфорте лишь при наличии комплекса внешних и внутренних раздражителей высокой интенсивности и силы. Эти люди склонны к конфликту с социальной средой. Однако люди «Б» часто бывают беспомощны в обычных жизненных ситуациях, жалостливы, легко ранимы. Следствием этого может произойти быстрое нервное истощение, срыв нервной деятельности: здоровье уносят, как правило, такие болезни, как неврастения, бессоница и другие психосоматические заболевания.

Третья, самая большая группа (их около 46—48%) — люди **«АБ»-типа**. Их типовой портрет: средний рост, правильные черты лица, хорошая приспосабливаемость к различным жизненным ситуациям. Они любят жить в контрастном режиме, уверены во всем, и процессы возбуждения и торможения у них сбалансированы.

Д. СЕЛИВЕРСТОВА.

Помоги себе сам

Я поняла, что за свое здоровье должна бороться сама

С 89-го года, после падения с мотоцикла, у меня начались дикие приступы головной боли. А я экономист, у меня семья представляете, как это здоровье меня мучило. А в 79-м году

года меня сняли с учета по остеохондрозу. Но оставались гастрит, головные боли. Да еще добавилась почечная хворь - ощущение и киста под вопросом. Продолжала искать, пробовать разные методы оздоровления.

И вдруг в 93-м году однажды утром обнаружила в груди опухоль с фасолину. набросилась на всё. Сдаваться не собиралась, и каждая клеточка моего организма кричала, вопила: нет, нет, нет! Не хочу! Я написала в больнице отказ от операции.Тем более, что ничего определённого мне не сказали, а велели прийти через 3 месяца.

Начала очищение организма по Малахову. Пересмотрела своё питание. целительным курсам. Но тут просто не было выбора- хоть в омут головой. И я пошла на эти курсы. Познакомилась с интересными людьми. Узнала об учении Рейко. Начался новый этап жизни - на духовном уровне. И постепенно приступы головной боли ушли. Я теперь не реагирую на каждую тучку, на каждый

Советы медицины

Ночью за рулём

Вождение ночью связано со многими опасностями. Особенно опасно ослепление, ведущее к временной потере зрения, причем сильнее всего ослепление влияет на дальнозорких и близоруких. У людей с нормальным зрением время восстановления колеблется от 10 до 20 секунд. У людей с нарушением зрения это время значительно больше.

Для защиты зрения при ослеплении фар встречного автотран-

Помоги себе сам

Я поняла, что за свое здоровье должна бороться сама

С 89-го года, после падения с мотоцикла, у меня начались дикие приступы головной боли. А я экономист, у меня семья представляете, как это нездоровье меня мучило. А тут еще в 79-м году осталась одна с двумя детьми. И свалилась с острым приступом остеохондроза. Три месяца страшных болей, отнималась правая нога. Врачи, кажется, испробовали все и заключили: «Придется перевести вас на инвалидность». Это был удар. Мне исполнилось 43 года. Считала, только начинаю жить. Нет, решила, надо спасать себя - ради детей.

Мне был предписан постельный режим А я стала ходить по больнице через боль. Выписалась, взяла отпуск и еще месяц ходила в лес, в сопки, благо, живу в благодатном крае. Перестала пить таблетки. Куда еще - и так уже заработала от них язвенный эрозивный гастрит. Начала пить настойку шиповника, трав, очищать организм от лекарств. Я так жадно читала все, что касалось оздоровления! Избегала нытиков, пессимистов, подбирала подходящие для меня средства лечения Стала обливаться холодной водой. Укрепились нервы Через 3 года меня сняли с учета по остеохондрозу. Но оставались гастрит, головные боли. Да еще добавилась почечная хворь - опущение и киста под вопросом. Продолжала искать, пробовать разные методы оздоровления.

И вдруг в 93-м году однажды утром обнаружила в груди опухоль с фасолину. А у меня приятельница умерла от такой «фасолины»: занималась самолечением, ни разу не сходила к врачу. Поэтому я сразу - в поликлинику. Что ни говори, там специалисты, анализы - диагноз могут поставить После сдачи всего меня прямо с очередного приема положили в больницу. Ничего не объясняя. А я панически боюсь больниц. Это было ужасно! За что еще и это?! Несколько дней пролежала на постели клубочком - оглушенная, замороженная. Невольно слушала, как стонет соседка, как смеются и бегают курить привыкшие за 10 лет лечения «химики». А как раз предпраздничные дни. Я отпросилась домой. И стала лихорадочно читать накопившуюся литературу по оздоровлению. И стала пить всё,что под рукой: чеснок на спирту - строго по каплям; мумие - строго по норме, запивая 50г. молока; утром-урину. На завтрак тёрла морковь со свёклой и ела с мёдом. Словом, набросилась на всё. Сдаваться не собиралась, и каждая клеточка моего организма кричала, вопила: нет, нет, нет! Не хочу! Я написала в больнице отказ от операции.Тем более, что ничего определённого мне не сказали, а велели прийти через 3 месяца.

Начала очищение организма по Малахову. Пересмотрела своё питание. Словом, круто изменила образ жизни. И через месяц или полтора у меня уже ничего не находили. «Фасолина» исчезла. Я до сих пор не знаю, что это было. Начало страшной болезни или что-то другое. Пишу как есть. Но счастье испытываю огромное. Поверила в себя. Мои шаги по оздоровлению не прошли бесследно. И я продолжала идти этим путём. Читала Семёнову, Шаталову, Литвинову, Дерябина. Очень сильное впечатление произвела книга Луизы Хей.

Ушёл язвенный гастрит, но головные боли по-прежнему изнуряли своими приступами. Я уже начала привыкать к мысли, что от них никогда не избавиться. Смирилась и принимала их как наказание свыше за какие-нибудь грехи. Но в прошлом году приятельница, зная мои мучения, уговорила пойти на занятия Реббфинга- свободное дыхание. Если честно, я скептически относилась ко всем этим целительным курсам. Но тут просто не было выбора- хоть в омут головой. И я пошла на эти курсы. Познакомилась с интересными людьми. Узнала об учении Рейко. Начался новый этап жизни - на духовном уровне. И постепенно приступы головной боли ушли. Я теперь не реагирую на каждую тучку, на каждый порыв ветра. Я живу без боли! Это чудо! Очередное. И я его для себя нашла.

Теперь я подвожу итог своего опыта. Во-первых, надо поставить перед собой задачу по оздоровлению и настойчиво, неизменно следовать ей. Это огромный труд. Во-вторых, без очистки тела и души ничего не сдвинется с места. Ведь наши болезни- следствие нашей жизни, наших поступков.

Но я не стала фанаткой оздоровления - ни духовного, ни телесного. Просто что-то прояснилось у меня внутри. Я могу в 6 утра побежать в парк, сделать зарядку и обмыться студёной водой. Хожу в лес,на родник,иногда с костром и вкуснейшим чаем. Иногда посещаю встречи рейкистов, когда чувствую в этом потребность. Читаю о духовном, о мужественных людях. Желаю всем доброго здоровья, оптимизма и веры в себя.

Ирина Олеговна Незнамова.

Советы медицины

Ночью за рулём

Вождение ночью связано со многими опасностями. Особенно опасно ослепление, ведущее к временной потере зрения, причем сильнее всего ослепление влияет на дальнозорких и близоруких. У людей с нормальным зрением время восстановления колеблется от 10 до 20 секунд. У людей с нарушением зрения это время значительно больше.

Для защиты зрения при ослеплении фарами встречного автотранспорта существует очень простое упражнение.

В момент ослепления каким-либо источником света зажмурьте один глаз. Через 1—2 секунды откройте зажмуренный глаз (не ослепленный) и при этом зажмурьте другой (ослепленный). Через 3—5 секунд откройте оба глаза.

Упражнение позволяет хорошо ориентироваться при ночных встречных разъездах. Оно быстро осваивается после небольших тренировок

ДЕМИРЧОГЛЯН Г. Г.

Мнение ученого

Следует ли пить воду во время еды?

Мнения противоречивы: одни считают целесообразным запивать холодной водой чуть ли не каждое блюдо; другие доказывают, что делать этого не надо — вода разбавляет желудочный сок и значительно ухудшает пищеварение.

Пить воду рекомендуется только перед едой и то в случае жажды. В незаполненном желудке вода не задерживается и не нарушает процессов пищеварения; наоборот, в заполненном желудке вода задерживается и, разбавляя его содержимое, замедляет пищеварение.

Академик А.А.ПОКРОВСКИЙ.

ПОМОГИТЕ ИЗЛЕЧИТЬСЯ

Дорогие читатели !

Счастлив тот, кто не знает, что такое болезнь. Но, к сожалению, таких людей единицы. Если вы или ваши близкие, друзья долгое время не могут излечиться, обратитесь через нашу газету к тем, кто, возможно, давно избавился от подобного заболевания и поделится с вами советом.

Свой крик о помощи посылайте по адресу: 413800, г.Балаково, п/о 25, а/я 45.

Новости медицины

«Гомо-Наутилус»

Сенсационное сообщение пришло из Бонна. Немецкие ученые сделали реальностью идею путешествия внутри человеческого организма. Инженер Райнер Гетцер сконструировал управляемый микрозонд. Его можно «запускать» в плавание по кровеносным сосудам. Устройство, подобное миниатюрной подводной лодке, которая в диаметре достигает 0,5 мм, изготовлено по сверхсовременной технологии из стекломатериалов. Оно способно проникать в артерии человека через иглу обычного медицинского шприца.

Вечная молодость ?

Средств, замедляющих старение организма, сейчас выпускается немало. Например, мелатонин - медикамент, представляющий собой гормон мозга, который препятствует процессам старения в организме и стимулирует сексуальную активность, благотворно влияющую на жизнедеятельность. Много лабораторий в мире работает над подобными препаратами, так что можно быть уверенными: в недалеком будущем люди забудут про так называемые старческие недуги.

Читательские истории

Где ты дорогой ?! Я тебя жду ...

Я просто была ошеломлена историей той брошенной женщины, которая так может любить! Я её полностью поддерживаю и хочу сказать ей: ты молодец! Борись за свою любовь - он поймёт и вернётся к тебе, такая любовь бывает не у всех, борись, как боролись жены революционеров!

Моя судьба ещё хуже, и спрашиваю я, что делать, если мне уже за 50? И так же стала обманутой в своей второй любви - к человеку, который мне искренне был признателен всегда и во всём.

Когда я была ещё молоденькой девушкой, я представляла себе любовь только в молодые годы. Но прожив нелёгкую жизнь со своим мужем и не видя в жизни ничего хорошего, кроме побоев, драк и оскорблений, я просто ждала того момента, чтобы расстаться с этим человеком, прожив с ним 26 лет. Я не могу сказать, что я была рада тому, что случилось с ним (его убили), нет вовсе, я как бы сама умерла вместе с ним: не замечая людей, ни с кем не разговаривая, забыла, как можно улыбаться, обижалась, если кто подшучивал над тем, что не могу выйти за другого. Почему? Мне просто казалось, что я где-то не здесь, где-то летаю. Обижалась на того, кто предлагал мне свою дружбу. Всё это длилось до одного злополучного вечера, на котором меня познакомили с командировочным мужчиной. Не хочу сказать, что он мне понравился сразу, нет. Целый месяц я изучала его, глядя ему в глаза, изучала его речь: в какой момент он честен, говорит правду. Он уверил меня в том, что у него нет никакой жены, чтобы я не беспокоилась об этом, т. к. я была категорично настроена с женатыми мужчинами не иметь никакого дела.

Время шло, и мы с ним прожили около 3-х лет. За эти годы я действительно к нему привыкла настолько, что не могла переносить его отсутствие ни на минуту. Когда приезжал, я часто вдумывалась в его вздохи по ночам: он произносил слова, что ему со мной очень хорошо, как никогда и ни с кем; и говорил, как не хочет уезжать и прочее. Называл меня женой, а я просто говорила про себя: неужели это тот человек, который так меня любит и никогда не обидит? Не буду скрывать и то, что мне стало безразлично, женат он или нет - главное, он со мной, и я отдавала ему свою заботу: занималась с ним, как с ребён-ком, даже купала его, старалась угодить везде и во всём, делала ему уколы, ставила банки, горчичники, когда он простывал, и многое, многое другое для него делала. Одним словом, я была счастлива. Он для меня стал мужем, самым дорогим человеком на свете, без которого я не могу жить.

Такая любовь продолжалась до весны. Весной он уехал, сказав, чтобы я искала ему работу, т. к. переезжает насовсем ко мне. Но как уехал, так до сих пор и не вернулся. Мне о нём ничего не известно, но я не уверена в том, что он меня бросил. Я в это не верю! Я только знаю о нём то, что он гордый, а гордость не красит чело-века, она его губит.

Да, мне больно, что так получилось со мной - я вторично стала душевно больной, потеряла сон, покой, но уверена в том, что человек мой дорогой, прочитав эту статью, найдёт меня.

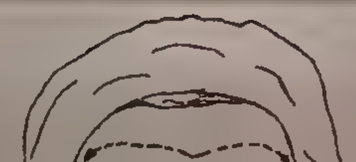
В заключение я скажу всем мужчинам. Мужики! Почему забываете тех жен-щин, которые вас так любят, по-настоящему, на всю жизнь? А идёте к тем, которые вас не понимают, смеются над вами и используют вас и вашу технику в своих корыстных целях? Опомнитесь!!! Не забывайте о том, что молодость пролетает и наступает старость и некому будет вам подать стакан с водой, кроме той, любимой, которую вы просто забыли так быстро...

Н.ИВАНОВА,
г.ВОЛЬСК.

Салон «Балаковочка»

Работайте по кожным линиям

При выполнении любых косметических процедур следует помнить, что они приносят пользу лишь в том случае, если применяются правильно, с учётом



проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины;

ВОКРУГ ГЛАЗ - от внутреннего

Школа потребителей

Товар только для витрины ?

Комментарий председателя Саратовского регионального общественного учреждения

дые годы. Но прожив | котором меня познако- | что ему со мной очень | дорогим человеком на | прочитав эту статью, | найдёт меня.

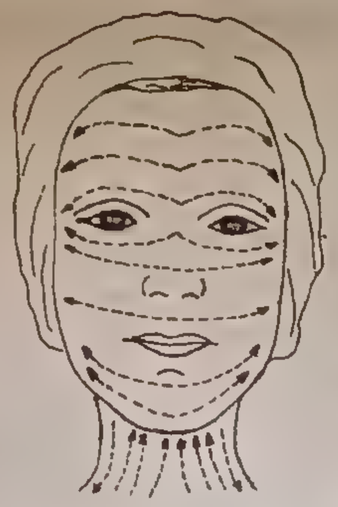
г.ВОЛЬСК.

Салон «Балаковолка»

Работайте по кожным линиям

При выполнении любых косметических процедур следует помнить, что они приносят пользу лишь в том случае, если применяются правильно, с учётом анатомического строения кожи, в частности, направления так называемых кожных линий.

Кожными линиями называют линии наименьшего растяжения кожи. Все косметические процедуры: очистка кожи лица и шеи, наложение крема, пудры, маски, самомассаж, снятие масок, крема и т.д. проводят строго по линиям наименьшего растяжения кожи снизу вверх.



Кожные линии идут в следующих направлениях:

ПО НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТИ - от середины подбородка к мочкам ушей;

ПО ЩЕКАМ - от угла рта к слуховому проходу, от середины верхней губы и боковой поверхности носа к верхней части ушной раковины;

ВОКРУГ ГЛАЗ - от внутреннего угла по верхнему веку к наружному углу глаза, а затем по нижнему веку к носу;

НА ЛБУ - от середины лба к вискам. Кожные линии на лбу соответствуют направлению роста волос на бровях;

НА НОСУ - от переносицы по спинке носа к его кончику, от спинки носа вниз по боковым поверхностям его;

НА ШЕЕ - в направлении снизу вверх или от ключиц к нижней челюсти.

При проведении косметических процедур необходимо сразу приучить себя к правильным движениям, следуя направлениям, указанным на рисунке.

Тайны психологии

Что скрывается за твоим именем?

АНТОНИНА - добрый человек, но доброта ее иная, не такая, как у Анны. У нее она идет не столько от сердца, сколько от четкого понимания; как ты сама относишься к людям, тем и они будут тебе платить. Антонина жаждет хорошего отношения и для того постоянно заботится о других. Однако эта расчетливая позиция ощущается окружающими, и потому вокруг Антонины собираются отнюдь не лучшие люди, видящие в дружбе с нею прежде всего выгоду для себя. Антонина знает им цену, но мирится со всеми человеческими слабостями, во-первых, полагая, что все таковы, идеальных просто нет, а во-вторых, потому, что другие около нее не задерживаются. Откровенно живущая исключительно в сфере материальных отношений, Антонина вряд ли подарит незабываемый вечер интеллектуального общения. Зато у нее немало других прекрасных качеств. Она энергична, замечательный организатор, труженица, на нее можно положиться в любом деле — не сомневайтесь, достанет, выбьет, решит, обеспечит. Это идеальный хозяйственник на производстве. Антонина - заботливая мать, хотя домашнее хозяйство все же не ее стихия. Гостеприимна, но не станет тратить полдня на приготовление торта, предпочтет купить его в магазине. Умеет делать, как правило, все: шить, вязать, водить автомобиль, в случае надобности и молоток послушен в ее руках, старается не отставать от моды.

ВАЛЕНТИНА с большой теплотой и доверчивостью относится к людям и всегда готова любому оказать самую разнообразную помощь. К ней за помощью может обратиться смело даже малознакомый человек — Валентина все, что в ее силах, обязательно сделает, притом без лишних напоминаний и не требуя благодарности. Если среди ваших родственников или знакомых есть женщина с таким именем, вы почти непременно воспользуетесь ее щедростью. Стоит только Валентине узнать о ваших проблемах, как она тут же сама предложит свои услуги — надо ли устроить вашего племянника на работу, достать редкое лекарство или снять на лето дачу... Для нее это столь же естественно, как для других в подобной ситуации элементарно промолчать, не загружая себя чужими заботами.

Как бы в награду за такую отзывчивость Валентинам обычно достаются толковые и во всех отношениях порядочные мужья. Правда, мужья Валентин нередко считают, что их жены особым умом не блещут, но зато находят их отличными хозяйками, заботливыми матерями.

Валентина несколько взбалмошна: она частенько ссорится с членами семьи, друзьями и сотрудниками по работе, но так же легко и мирится с ними, не помня зла. Она вообще проста в общении, чаще всего весела, очень гостеприимна и сама любит ходить в гости.

Валентина подвержена азарту, а поэтому ничего удивительного, что она любит играть в карты, бывать на скачках, покупать лотерейные билеты.

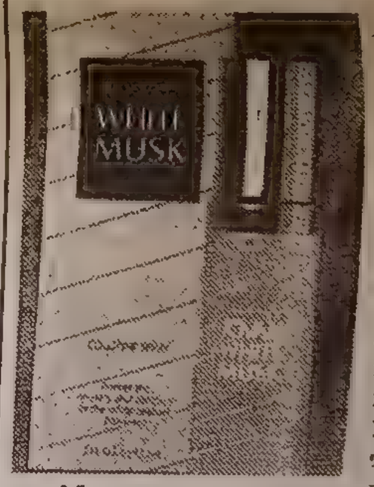
ВАЛЕРИЯ непредсказуема. Порой ее поведение зависит от того, с какой ноги она встанет. И не изменит дурного настроения, придя на работу, хотя отлично сознает, что ни злость, ни резкость не красят человека. Ничего не остается, как только переждать. Плохую погоду непременно сменит хорошая. Тогда Валерия становится внимательной, даже доброй, хотя, в принципе, она предвзято относится к людям, с трудом меняет о них собственное мнение, которое чаще всего у нее негативное. Естественно, такой характер не очень-то к себе располагает. Но если у вас хватит терпения завоевать ее расположение или просто повезет ей понравиться, вы будете иметь преданнейшего друга, который все поймет, все простит, упрямо будет видеть в вас только хорошее, хотя, может быть, вы этого и не заслуживаете.

Валерия—заботливая, хозяйственная жена, однако напрасный труд бороться с ее ревностью. Повод она для этого отыщет даже в вашем далеком детстве Валерия— деловой человек, в любой профессии — хороший специалист, в работе четкая, собранная, строгая и таких же качеств требует от других.

Б.ХИГЕР

Школа потребителей

Товар только для витрины?



«Мне отказали в приобретении парфюмерно-косметического товара, так как он отсутствовал на складе. Между тем на витрине флакон с этой туалетной водой стоял, присутствовал и ценник. Прав ли продавец, отказав мне в покупке?»

- В. КРАСАВИНА

Комментарий председателя Саратовского регионального общественного учреждения по защите прав потребителей

Н. САТАРОВОЙ.

Нет, продавец не прав. В этом случае нарушены Закон РФ «О защите прав потребителей» и «Правила продажи отдельных видов товаров» N55 от 19 января 1998г. Если товар предлагается покупателю, то есть выставлен на витрину, указана цена и нет информации о том, что это образец, который не продается, то вы имеете полное право его приобрести. Продавец несет за это ответственность, так как ущемил права потребителя в соответствии с законодательством.

(«□□»)

Страничка кулинарных рецептов

Здоровье на кухне

Овощной плов с яблоками

Перебрать, промыть рис. Сухие яблоки, перебрав, промыть и замочить на 20-30 минут. Яблоки пропустить через мясорубку, смешать с рисом. Добавить к массе профильтрованную через марлю воду, в которой замачивались яблоки.

В подсоленную и кипящую воду положить нашинкованную соломкой морковь, сверху - рисово-яблочную массу и довести до кипения, варить 5-6 минут. Посуду плотно закрыть крышкой и настаивать 15-30 минут. Перед подачей плов перемешать, добавив растительное масло.

На 250г риса - 4 моркови, 50г сушёных яблок, 400г воды, 50г растительного масла.

Рыбные котлеты с овощами и крупами

Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку вместе с капустой. Сырую крупу смешать с этим фаршем, добавив молоко и соль. Массу оставить для набухания на 15 минут. Затем пропустить её через мясорубку и вымешать.

На сухой противень положить сформованные котлеты изапечь в

духовке в течение 20-25 минут при температуре 200-220°. Подавать, полив растопленным маслом или маргарином.

На 100г рыбного филе - 1 столовая ложка «Геркулеса» или пшеничной крупы, 1 столовая ложка рубленой белокочанной капусты, 0,5 стакана молока, 50г сливочного масла или маргарина.

Булочка с капустой

В тёплую воду всыпать предварительно разведённые дрожжи, соль, сахар, просеянную муку, тщательно перемешать.

Капусту промыть, нашинковать соломкой, добавить в тесто и выбить.

Поставить тесто для брожения на 1-2 часа. Готовое тесто разделать на булочки, выложить их на сухой противень, дать постоять 20-25 минут, выпекать при температуре 200-220° в течение 20-25 минут. Горячие булочки смазать растительным маслом.

На 400г муки - 200г воды, 35г дрожжей, 500г капусты.

Такие же булочки можно сделать с морковью, со свеклой.

Как приготовить сгущенное молоко

Одним из самых дорогих популярных продуктов стало сгущенное молоко. Изготовить его, однако, в домашних условиях не составляет труда. Для этого необходимо взять 1 литр молока, размешать в нем 0,5 кг сахара, поставить на медленный огонь и варить, периодически помешивая. Варить его придется очень долго, поэтому вам нужно запастись изрядным терпением, пока молоко не наберет густоту. Некоторые хозяйки теряют терпение и снимают молоко жидким или делают огонь больше, отчего молоко пригорает. Приготавливаемое молоко загустеет быстрее, только если вы увеличите пропорцию сахара до 0,7 кг. Не всегда молоко получается идеально белого цвета, но и это не должно вас смущать, все равно домашнее сгущенное молоко окажется вкуснее приготовленного на производстве. Готовое молоко можно использовать для приготовления крема, начинки эклеров, домашних тортов и пирожных.

Алкогольные новости из-за рубежа

После 80-летнего запрета в Великобритании вновь легализован абсент - напиток крепостью 70°, известный своими галлюциногенными свойствами.

Абсент завез из Швейцарии во Францию в 1797 году Анри Луи Перно. Напиток с анисовым ароматом настаивался на высушенной полыни, которая замачивалась в этиловом спирте вместе с такими травами, как иссоп и лимонный бальзам. Его активный ингредиент — туя — по молекулярной структуре похож на коноплю. Абсент употребляют скорее как наркотик, нежели как обычный алкоголь. Примечателен антураж, который предшествует непосредственно употреблению: в ложку кладут сахар, смачивают его абсентом и поджигают. Потом опускают эту ложку в бокал с абсентом, который тоже загорается. В этот момент добавляется вода, чтобы загасить огонь. Но напиток столь насыщен спиртом, что погасить огонь нелегко. Когда в 1901 году в завод Перно ударила молния он горел целых четыре дня.

Полынная водка пошла на ура у художников и у литераторов. На рубеже XIX и XX веков абсент считался необходимым атрибутом и символом эпохи декаданса. Мане, Дега, Пикассо изображали абсент на своих полотнах, Тулуз-Лотрек пил его из своей трости. Среди признанных любителей были Оскар Уайльд, Шарль Бодлер, Эрнест Доусон. Считается, что Ван Гог отрезал себе ухо, напившись именно абсента.

Видимо такие наркотические свойства абсента и привели к тому, что он со времен первой мировой войны был запрещен, помимо Великобритании, во Франции, Бельгии, Швейцарии и в США.

Теперь, к ужасу борцов с алкоголизмом, одна британская компания заключила импортный контракт с крошечным чешским винокуренным заводом, прознав, что в Чехии абсент никогда формально не запрещался.

Эта компания под названием «Зеленая Богемия» планирует поставлять абсент как эксклюзивный и исключительно крепкий напиток специально для празднования нового тысячелетия. И специально для тех, кто ищет новых и острых ощущений. Цена за бутылку 40 фунтов стерлингов. Заказ можно делать по почте или по Интернету. Деаиз рекламной компании — «Дух свободы».

Антиалкогольная общественность обвиняет «Зеленую Богемию» в том, что она предлагает молодежи чрезмерно опасный продукт. «Мы понимаем, что люди хотят устраивать застолье в честь нового тысячелетия, но неужели обязательно встречать новое тысячелетие в коматозном состоянии?», — говорит активистка британского движения за трезвость Кэролайн Брэдли.

(«РГ»)

...ие новости из за рубежа

...ниток крепостью 70°, известный своими галлюциногенными свойствами.

Абсент завез из Швейцарии во Францию в 1797 году Анри Луи Перно. Напиток с анисовым ароматом настаивался на высушенной полыни, которая замачивалась в этиловом спирте вместе с такими травами, как иссоп и лимонный бальзам. Его активный ингредиент — туя — по молекулярной структуре похож на коноплю. Абсент употребляют скорее как наркотик, нежели как обычный алкоголь. Примечателен антураж, который предшествует непосредственно употреблению: в ложку кладут сахар, смачивают его абсентом и поджигают. Потом опускают эту ложку в бокал с абсентом, который тоже загорается. В этот момент добавляется вода, чтобы загасить огонь. Но напиток столь насыщен спиртом, что погасить огонь нелегко. Когда в 1901 году в завод Перно ударила молния он горел целых четыре дня.

Полынная водка пошла на ура у художников и у литераторов. На рубеже XIX и XX веков абсент считался необходимым атрибутом и символом эпохи декаданса. Мане, Дега, Пикассо изображали абсент на своих полотнах, Тулуз-Лотрек пил его из своей трости. Среди признанных любителей были Оскар Уайльд, Шарль Бодлер, Эрнест Доусон. Считается, что Ван Гог отрезал себе ухо, напившись именно абсента.

Видимо такие наркотические свойства абсента и привели к тому, что он со времен первой мировой войны был запрещен, помимо Великобритании, во Франции, Бельгии, Швейцарии и в США.

Теперь, к ужасу борцов с алкоголизмом, одна британская компания заключила импортный контракт с крошечным чешским винокуренным заводом, прознав, что в Чехии абсент никогда формально не запрещался.

Эта компания под названием «Зеленая Богемия» планирует поставлять абсент как эксклюзивный ...тысячелетия. И специально для тех, кто ищет новых и острых ощущений. Цена за бутылку 40 фунтов стерлингов. Заказ можно делать по почте или по Интернету. Деаиз рекламной компании — «Дух свободы».

Антиалкогольная общественность обвиняет «Зеленую Богемию» в том, что она предлагает молодежи чрезмерно опасный продукт. «Мы понимаем, что люди хотят устраивать застолье в честь нового тысячелетия, но неужели обязательно встречать новое тысячелетие в коматозном состоянии?», — говорит активистка британского движения за трезвость Кэролайн Брэдли.

(«РГ»)

Рецепты на конкурс

Здравствуйте уважаемые коллеги газеты «Балаковочка»! Прежде всего сердечно поздравляю вас с наступившим Новым годом, хочу поблагодарить вас за газету, которую очень люблю и еженедельно читаю. В вашей газете мне нравится всё: и рубрика добрых советов, и православная школа, и советы потребителям, и анекдоты. Молодцы! Хочу написать свои рецепты на конкурс.

1. РЫБА ФАРШИРОВАННАЯ. Жарится в духовке в винном соусе.

а) Белое вино 0,5 л варим с корицей, гвоздикой, красным перцем, лавровым листом, 1-2 ст. ложками сахара.

б) Чистим рыбу, снимаем острым ножом чулком кожу, всю филейную часть пропускаем через мясорубку, добавляя жареный лук, кусочки тыквы (жареной) и морковь, 1ч. ложечку манки.

в) Фаршируем рыбу, зашиваем, смазываем майонезом и растительным маслом, выкладываем на противень и поливаем маринадом. Запекаем, постоянно поливая по мере испарения маринадом. Готовое блюдо украшаем зеленью, помидорами, огурцами, петрушкой, жареным картофелем. Можно подавать как в горячем, так и в холодном виде.

2. В сотейник, лучше в казан выкладываем слоями жирное мясо (лучше баранину), затем слой лука (чем больше, тем лучше), потом морковь (режем на четыре части вдоль), тыкву (кубиками), можно репу, летом молодую кукурузу (очистить), баклажаны (на четыре части вдоль), помидоры (зимой из морозилки) штук 6-7, болгарский перец (на 4 части), затем картофель. Каждый слой слегка солим и перчим, добавляем всяких специй.

Затем всё это прикрываем целыми капустными листами, на них кладем кусочки сливочного масла и доливаем 1 ст. ложку бульона или воды.

1 головка чеснока целиком, сверху пучком зелень (не резать) укропа, петрушки, базилика. Плотно закрываем крышкой и обматываем полотенцем. Через 1 ч. 20 минут блюдо готово. Очень удобно, когда ждёте гостей, не надо суетиться возле плиты. Выложить на блюдо и посыпать зеленью.

3. Часто в доме остаются остатки кефира (на дне бутылки), майонеза, сметаны, скисшее молоко. Всё это складываем в миску, добавляем 1 яйцо, муки - замесим тесто, как на оладьи, сода, соль, чуть-чуть лимонной кислоты для пышности. Мелко рубим лук, картофель (мелкими кубиками), солёный огурец, отварное мясо, колбасу или ветчину, у кого что есть, можно мелко порубить капусту. Всё вместе с тестом вымешиваем ложкой (не забудьте соль и перец) и жарим на сковородке, как оладьи. Этот рецепт очень удобен для детского питания. Можно всё приготовить и поставить в холодильник. Придя из школы, детям остаётся поджарить и заправить сметаной. Очень вкусно и сытно.

4. **«ЗАКУСКА К ВОДКЕ».** (Рецепт для мужчин). Тыкву режем вдоль, длинными языками - обжариваем в кляре (1 яйцо, 2-3 ложки майонеза, соль, перец, мука - взбить). Обмакиваем тыкву и обжариваем на сковороде. Приготовливаем фарш - лук кольцами (обжарить), морковь длинной соломкой (обжарить). Свежие помидоры нарезаем, болгарский перец нарезаем кольцами, много зелени: укропа, петрушки и выдавливаем много чеснока через чеснокодавку. Посолим, поперчим, и выкладываем начинку на каждый обжаренный кусочек тыквы - завертываем рулетиком, красиво укладываем на тарелку, сверху побрызгав разведённым по вкусу уксусом. Мужчины от этого блюда будут в восторге.

Приятного аппетита!

Елисеева Татьяна Владимировна, г.Балаково

Ломтики

2 ломтика белого хлеба, масло, горчица, 2 ломтика ветчины, 2 ломтика сыра (желательно твёрдого), 1 помидор, красный перец, зелень укропа и зелёный лук. Обжарить ломтики белого хлеба, намазать их маслом и слегка горчицей, положить на каждый ломтик по кусочку ветчины, сыра и помидора. Посыпать перцем и запечь в духовке. Как только сыр начнёт плавиться, бутерброды готовы. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

Пышки

2 ч.л. жира, 1ст.сахара, яйцо, 250г муки, 2ч.л. дрожжей, 1/2 ч.л. орехов, 1/2 ст. молока, 1ч.л. корицы. Жир смешать с 0,5 ст. сахара, добавить яйцо, муку, орехи, соль и дрожжи. Постепенно вливая молоко, замесить тесто. Месить до тех пор, пока оно не будет отставать от доски, после чего раскатать пласт толщиной в палец. Из теста вырезать блюдцем большие круги, а в середине каждого стаканом вырезать дырку. Зажарить в сильно разогретом жире. Готовое изделие посыпать сахаром и корицей.

Наталья Катюшкина, г.Балаково

Православная школа

7 февраля 1918 года. Убийство в Киеве возле Киево-Печорской Лавры «неизвестными лицами» митрополита Владимира, первого новомученика из числа русских иерархов.
1929. Кончина новомученика архиеп. Петра (Зверева) на Анзерском о-ве (Соловки).

Митрополит Владимир (Богоявленский)

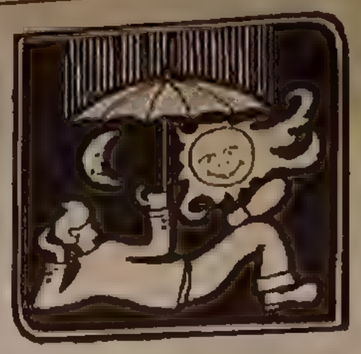
Митрополит Владимир (1848-1918) был расстрелян без суда и следствия в Киево-Печерской Лавре. В связи с его смертью Поместный Собор, работавший в те дни в Москве, принял постановление «установить по всей России ежегодное молитвенное поминовение в день 7 февраля или в следующий за ним воскресный день всех усопших в нынешнюю лютую годину гонений исповедников и мучеников». Их к этому времени насчитывались уже сотни. В целом же, семь десятилетий «советского периода» русской истории дали нашей Церкви больше мучеников, чем вся прежняя христианская история.

Церковь на Голгофе

1917-1918 гг - первая волна репрессий, обрушившаяся на Русскую Православную Церковь Репрессированы десятки тысяч людей только за то, что они верующие, что сопротивлялись закрытию храмов, поруганию святынь. В 1976 году в Мюнхене вышел ежемесячник «Религия и атеизм в СССР», в котором был опубликован Синодик «Со Святыми упокой» - 8100 имен мучеников за веру. Вот некоторые из них: Иерей Иоанн Пригоровский. В Пасхальную ночь 1918 г. ему выкололи глаза, отрезали уши и язык и закопали живым в навозной яме в ст. Назамаевской Кубанской обл.

Иеромонах Иоанн Краснов сожжен живьем в паровозной топке в апреле 1918 г. в ст. Данкайской Кубанской области.

Многие из мучеников благословляли убийц и молились за них. Это было начало Голгофы для Русской церкви.



Народный календарь

Февраль — особый месяц. В народе говорят: «В феврале зима с весной встречается впервой». Когда февраль весь теплый, то «другие месяцы его проклинают». «Теплый февраль приносит холодную весну».

Народ приметил, что теплый февраль обманет и принесет холодную весну с заморозками.

Были и такие приметы: «Если глубоко промерзнет земля, а из проруби на реке вода прольется, лед на переборах (перекатах) реки встанет горами, грудами, длинные и толстые сосульки с крыш - быть хорошему лету». «Когда февраль с теплом, то март с холодом и долгая зима будет»; «Февраль холодный и сухой — август жаркий».

Февраль - последний месяц зимы, он «солнце на лето поворотит и три часа дня прибавит».

6 февраля. Аксинья Весноуказательница. Если ведро - весна красная.

8 февраля. Полузимник. Ползимы прошло - начало метелей.

10 февраля. Ветер спутает погоду — быть сырому году.

Морозы в феврале: тимофеевские — 4 февраля, сретенские - 15 февраля, власьевские - 24 февраля.

Спуститесь в погреб

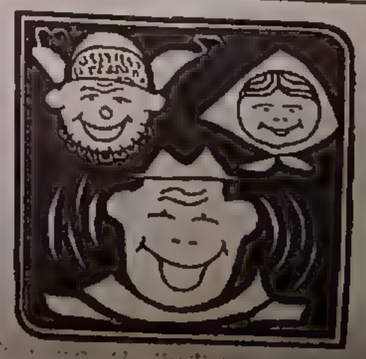
Как вы там, дары осени ?

В студеную зиму придется почаще спускаться в погреб, проверять, как там наши припасы, заготовленные с осени?

Первым делом «навестим» картофель, который храним, как положено, в деревянных или картонных ящиках с отверстиями для воздуха. Перебираем хотя бы раз в месяц — не реже! Подгнившие клубни выкидываем, пока не заразили

стеллажах, или подвешиваете кочаны к рейкам или на гвозди? Все способы хороши, лишь бы доступ воздуха был свободным.

Проверили, удалили больные и подгнившие листья. Если обнаружили подмерзшие кочаны, постараемся «вылечить» их: поместим сначала в помещение с минимальной минусовой температурой, а дня через два - туда, где температура + 10 +15°. Вкус пострадает незначительно, но для



Анекдоты

В суде слушается дело о разводе. Требует развода муж. Судья спрашивает, почему он хочет разойтись с женой.

— Граждане судьи, — говорит муж,— я очень прошу вас войти в мое положение. У жены есть любимая коза, которую с самого первого дня нашей совместной жизни она держит в спальне. Представляете себе, какой там воздух. Я не могу больше этого вынести.

— А почему бы вам не открывать окна? —

Спуститесь в погреб

Как вы там, дары осени ?

В студеную зиму придется почаще спускаться в погреб, проверять, как там наши припасы, заготовленные с осени?

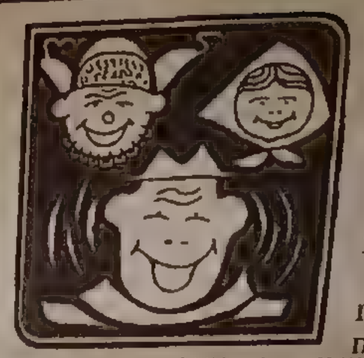
Первым делом «навестим» картофель, который храним, как положено, в деревянных или картонных ящиках с отверстиями для воздуха. Перебираем хотя бы раз в месяц — не реже! Подгнившие клубни выкидываем, пока не заразили остальные. Удаляем и подмерзшие картофелины, они к лежке не пригодны. Однако выбрасывать не спешите: опустите подмерзшие клубни на минуту - две в холодную воду, затем положите в кипяток и варите, добавив чайную ложку уксуса на каждую чайную ложку соли. А вот жарить подмерзший картофель не рекомендуется: он слишком водянистый.

Теперь — к штабелю капусты. Все ли кочаны уложены правильно — кочерыжками вниз? Или вы предпочитаете хранить их на стеллажах, или подвешиваете кочаны к рейкам или на гвозди? Все способы хороши, лишь бы доступ воздуха был свободным.

Проверили, удалили больные и подгнившие листья. Если обнаружили подмерзшие кочаны, постараемся «вылечить» их: поместим сначала в помещение с минимальной минусовой температурой, а дня через два - туда, где температура + 10 +15°. Вкус пострадает незначительно, но для квашения размороженная капуста не годится.

Морковь лучше всего хранить в чистом влажном песке. Песок подсыхает? Тогда его надо будет слегка увлажнить. Можно уложить морковь в плёночные мешки, только не нужно их завязывать, пусть дышит.

Хорошо бы проверить подвешенный лук в « косах»- если некоторые луковицы отсырели, значит, нужно перенести их в тёплое помещение и основательно просушить. Но если лук немного подмёрз, не беда, он будет также вкусен, даже не нужно размораживать.



Анекдоты

В суде слушается дело о разводе. Требует развода муж. Судья спрашивает, почему он хочет разойтись с женой.

— Граждане судьи, — говорит муж,— я очень прошу вас войти в мое положение. У жены есть любимая коза, которую с самого первого дня нашей совместной жизни она держит в спальне. Представляете себе, какой там воздух. Я не могу больше этого вынести.

— А почему бы вам не открывать окна? — спрашивает судья.

- Что? - возмущается муж. — Открывать окна! Чтобы разлетелись все мои голуби...

¤ ¤ ¤ ¤ ¤ ¤ ¤

Отец услышал, как его сын что ни слово повторяет «У, черт!». Он позвал его в кабинет и стал увещевать:

— Вот что, сынок, давай договоримся. Если ты не будешь все время говорить «У, черт!» - я дам тебе доллар.

Сын переступил с ноги на ногу.

— Папочка, — сказал он, — я знаю такие слова, которые стоят по десять долларов.

¤ ¤ ¤ ¤ ¤ ¤ ¤ ¤

Двое мужчин бросают монету.

- Если выпадет решка, - говорит один, — будем играть в домино.

- А если орел? — спрашивает другой.

- Тогда пойдем купаться.

- А что мы будем делать, если монета вдруг станет ребром ?

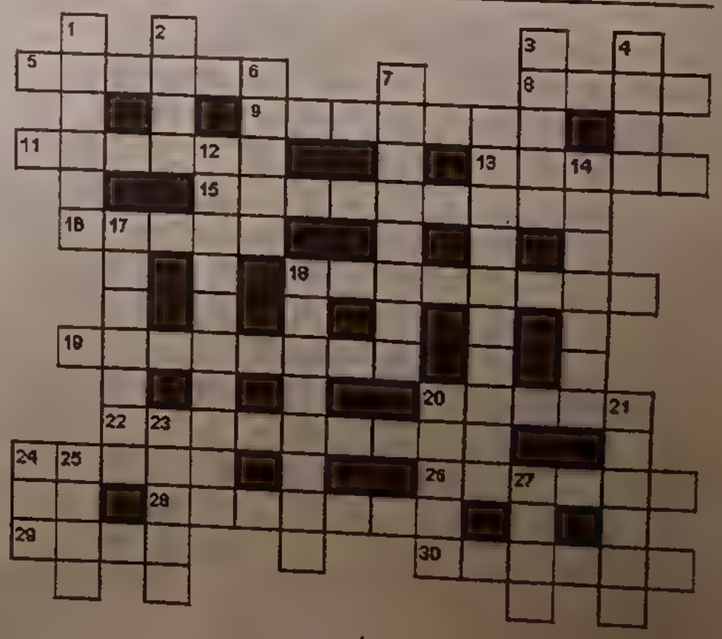
- Ну, если это случится, против судьбы не пойдешь - тогда приступим к работе ...

В часы досуга

Кроссворд № 1.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 5. У моряков: начальник палубной команды на судне. 8. Крестная мать родителям крестника. 9. Птица отряда журавлеобразных. 11. Крытая галерея с колоннами, прилегающая к зданию. 13. Жидкая закваска для теста. 15. Учитель, руководитель, воспитатель. 16. Косвенный налог на товары, услуги. 18. Мерило оценки, суждения. 19. Тростниковый или свекловичный сахар, образуемый остатками глюкозы и фруктозы. 20. Животное рода баранов. 22. Библиотечный работник, доставляющий книги на дом. 24. Советский писатель, автор романа «Далеко от Москвы» [о героическом труде людей в годы войны). 26. Дипломатический ранг. 28. Первая (низшая) ученая степень в дореволюционной России. 29. Легковой автомобиль «Жигули» в экспортном исполнении. 30. Заменитель сахара для диабетиков.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1. Сельскохозяйственное орудие для рыхления почвы. 2. Большой круглый скирд соломы. 3. Млекопитающее семейства жираф. 4. Божество любви в римской мифологии. 6. Наставление, поучение. 7. Наука о растениях. 10. Готовый обезвоженный спрессованный пищевой продукт. 12. Почин, предприимчивость. 14. Положение, принимаемое без доказательств. 17. Новый сорт пшеницы Краснодарского НИИ сельского хозяйства. 18. Советский сатирический журнал. 20. Арабский богослов, основатель мусульманской ортодоксальной схоластической теологии. 21. Название полотенца у восточных славян. 23. Европейская река, соединенная каналами с Днепром и Вислой. 25. Род кувшина с крышкой. 27. Целесообразная деятельность человека (работа, занятия).



ТЕЛЕПРОГРАММА

ЧЕТВЕРГ

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.45 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Телемагазин.
14.05 Ток-шоу Опры.
14.45 «В поисках капитана Гранта». 6 с.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.40 В нашем городе.
18.15 «Элен и ребята».
18.50 Телемагазин.
18.55 «Черная жемчужина».
19.55 «Сегодня с вами я, цыгане...».
20.55 Третий лишний.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Звони смотри!»: «Альфред Нобель», «Смертельные стрсти», «Стремительная и сексуальная».
23.55 Спорт-курьер.
0.10 Ночной муз. канал.

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.45, 17.40, 23.35 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.50 ТСН-6.
9.10, 0.00 Те Кто.
9.25, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.50, 19.00 «Полинезийские приключения».
11.10 «Зов убийцы».
12.00, 15.10 Телемагазин.
12.15, 0.50 Знак качества.
12.30 Вы — очевидец.
13.10 Х|ф «В огне».
15.20 «Дикая Роза».
16.10 «Головокружительные приключения Билли и Тела».
16.25 «Старшеклассники Деграсси».
17.10, 0.15 ДИСК-канал.
20.00 Новости дня.
20.30 О.С.П-Студия.
21.30 Сериал «LEXX II».
22.30 В мире людей.
23.05 «ОБОЗ»-шоу.

ПАРФЮМЕРИЯ, КОСМЕТИКА
БЫТОВАЯ ХИМИЯ ОПТОМ
ТУАЛЕТНАЯ ВОДА (500 видов)
Духи (Climat Magnolia Poison и др.)
Одеколоны (Тройной Шипр и др.)
Подарочные наборы
Лаки гели муссы краски для волос в ассортименте
Шампуни и бальзамы для любых типов волос
МЫЛО: Н.Новгород, Самара
СТИРАЛЬНЫЕ ПОРОШКИ: Домастос Дося ОМО Тайд Лоск Дени Ненко
Средства для бритья, станки, крема
CLIVEN, FLORENA, NIVEA
GILLETT, BIC, Green Mama
Unilever, Londa, Brilliance
bella, BENCKISER
Henkel, Rexona
ПАРФЮМ БиГ
Работаем с 9-00 до 18-00
Суббота с 10-00 до 13-00
Воскресенье - выходной
Постоянным клиентам консигнация
Система скидок (от 2% до 5%).
Оплата и получение товара в одном
Возможен бартер
Ул. Ленина, 60 (рядом с булочной, вход с правого торца). Тел. 4-74-89.

ПЯТНИЦА, 12 ФЕВРАЛЯ

ОРТ

6.00 «Доброе утро».
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15, 17.00 «Жестокий ангел».
10.15 Человек в маске.
11.00 «Чтобы помнили...»
11.40 Смак.
12.15 «Вместе»
12.55 Х|ф «Кто поедет в Трускавец».
14.15 «Культура и интеллигентность».
15.15 «Земля до начала времен». Фильм.
16.35 ...До 16 и старше.
18.15 Джентльмен-шоу.
18.45 Играй, гармонь любимая!
19.15 Здоровье.
19.45 Поле чудес.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 Детектив «Мертвый груз».
0.05 Новость дня.
0.25 Мелодрама «Двое».

РТР

* 6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 Доброе утро, Россия!
* 7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
9.15 Дежурная часть.
10.00 «Санта-Барбара».
10.45 Музыка, музыка...
11.00, 14.00, 17.00, 20.00, 23.55 Вести.
11.35 «Развязка петербургских тайн».
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
14.30 «Итальянский ресторан».
15.25 «Богатые и знаменитые».
16.15 Мультфильм.
16.25 «Первые поцелуи».
* 17.30 Информационный выпуск.
* 18.00 Опера В. А. Моцарта «Свадьба Фигаро».
* 19.00 «Губерния».
* 19.30 Двойной портрет.
20.40 Подробности.
20.50 «Аншлаг» и К.
21.55 Музыкальный ринг. Ирина Салтыкова против Виктора Салтыкова.
23.40 Дежурная часть.
0.30 Комедия «Страшные привычки».

НТВ

7.00, 10.00, 12.00, 14.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
9.10 «Любовь и тайны Сансет-Бич».
10.15 Ключи от форта Байяр.
12.30 «Открытая книга».
14.30 «Арина».
15.20 «Сегоднячко».
16.30 «Захватчики».
17.30 Впрок.
17.55 Футбольный клуб.
18.40 Криминал.
19.30 Герой дня.
19.45 Детектив. «Лекарство против страха».
21.25 Спросите Лившица.
22.45 «Криминальная Россия». «Ошибка киллера».
23.15 «Мертвец идет», Х|ф.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, 14.55, 15.55, 17.30, 21.55 Новости.
9.05 Московское качество.
9.35, 18.10 Деловая Москва.
9.45 Доходное место.
10.00 «Мария Бонита».
10.55 Мультфильм.
11.10 Базар.
11.35 Столетие трансроссийского телефона.
12.10 «Возьми меня с собой». Сказка.
13.25 Тайны посольского двора.
14.00 Галерея Бориса Ноткина.
14.25, 1.10 Петровка, 38.
15.00 «В плену страсти».
16.30 «Ад в маленьком городке».
17.45 «Поли».
19.00 «Украденная любовь».
19.55 «Боги развлекаются в Китае». Комедия.
21.30 Прикол. Еще прикол...
22.25 На самом деле.
22.40 «Отряд «Акапулько».
23.25 Времечко.
0.00 Премьерные новости.
0.10 Третья кнопка.
1.35 «Шесть степеней отчуждения». Комедия.

REN TV

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30 Новости.
13.05 Третий лишний.
13.35 Телемагазин.
14.05 «Сегодня с вами я, цыгане...».
14.45 «В поисках капитана Гранта». 7 с.
16.15 «Нано».
17.15 «Дерзкие и красивые».
18.00, 20.40 В нашем городе.
18.15 «Анатомия катастрофы». «Огненный шторм».
18.55 Черная жемчужина».
19.55 «Альфред Хичкок представляет».
20.55 Третий лишний.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Вторжение в личную жизнь». Триллер.
23.25 Что случилось.
23.55 «Квайдан». Мистический фильм.

ТВ 6

6.55 День за днем.
8.45, 17.45, 22.50 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.00 ТСН-6.
9.10, 23.15 Те Кто.
9.25, 18.30 «Третья планета от Солнца».
9.50 «Полинезийские приключения».
10.45, 14.45, 15.10 Телемагазин.
11.10 «LEXX II».
12.30 «ОБОЗ»-шоу.
13.10 Комедия «Шуми городок».
14.30 Мультфильм.
15.20 Сериал «Дикая Роза».
16.10 «Головокружительные приключения Билли и Теда».
16.25 «Старшеклассники Деграсси».
17.10 ДИСК-канал.
18.55 Шоу Бенни Хилла.
20.30 Х|ф «Человек из притона».
23.30 Концерт.

СУББОТА, 13 ФЕВРАЛЯ

ОРТ

8.00 «Верность». Фильм.
9.25 Домашняя библиотека.
9.45 Слово пастыря.
10.00 Новости.
Фильм для детей.
9.30 Мультфильмы.
10.00 Доброе утро, страна!
10.45 Сто к одному.
11.30 Любовь с первого взгляда.
12.00 Подиум Д'Арт.
0.15 Скорость.
0.30 «Гомер. Портрет художника в старости». Х|ф.

НТВ

8.00 «Битлджус».
8.25 «Лекарство против страха». Детектив.
10.00, 12.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
8.45 На караул!
9.15 «Наши исчезающие цивилизации». Док. сериал.
10.45 Мультсериал.
11.10 «Кэтуизл».
11.35 Подумаем вместе.
12.00 Архитектурная галерея.
12.15 «Семь невест еф-

REN TV

11.25 Новости.
11.30 «Вторжение в личную жизнь». Триллер.
13.30 Акватория Z.
14.00 «Шестнадцатилетние».
14.30, 17.45, 20.30 Новости.
ров».
10.25 ДИСК-канал.
11.00 Путешествия с «Национальным Географическим Обществом».
12.00 «ЗК».
12.20, 15.30 Телемагазин.
12.30 «Пальчики оближешь».

21.00 Время.
21.50 Детектив «Мертвый груз».
0.05 Новость дня.
0.25 Мелодрама «Двое».

Россия». «Ошибка киллера».
23.15 «Мертвец идет», Х|ф.

ТВ ЦЕНТР

5.50, 7.15 Навигатор.
8.55, 9.55, 11.55, 13.55, ся в Китае». Комедия.
21.30 Прикол. Еще прикол...
22.25 На самом деле.
22.40 «Отряд «Акапулько».

представляет».
20.55 Третий лишний.
21.20 Мультфильм.
21.30 «Вторжение в личную жизнь». Триллер.
23.25 Что случилось.

17.10 ДИСК-канал.
18.55 Шоу Бенни Хилла.
20.30 Х|ф «Человек из притона».
23.30 Концерт.

СУББОТА, 13 ФЕВРАЛЯ

ОРТ

8.00 «Верность». Фильм.
9.25 Домашняя библиотека.
9.45 Слово пастыря.
10.00 Новости.
10.15 Программа «100%».
10.45 Утренняя почта.
11.20 Каламбур.
11.50 Смак.
12.10 Возвращение Третьяковки.
12.35 «Я объявляю вам войну». Фильм.
14.00 Мультфильм.
14.20 В мире животных.
15.00 Новости.
15.15 Хокккей. В перерыве: Мультфильмы.
18.00 Новости.
18.15 Ералаш.
18.45 Фильм «Бассейн».
21.00 Время.
21.50 «Секретные материалы».
23.30 Хоккей.

РТР

8.00 Мультфильмы.
8.15 «Дорога никуда». Фильм для детей.
9.30 Мультфильмы.
10.00 Доброе утро, страна!
10.45 Сто к одному.
11.30 Любовь с первого взгляда.
12.00 Подиум Д'Арт.
12.30 Домашние хлопоты с Наталией Варлей.
13.00 «Неделя в Санта-Барбаре».
14.00 Вести.
14.30 Неделя власти.
15.00 Лауреаты открытого форума телевидения России «Лазурная звезда».
* 15.45 «Губерния».
* 15.55 «Наша надежда».
* 16.10 В профиль и анфас.
* 16.35 «Я+Ты».
* 17.05 «Губерния в лицах».
* 17.25 «Осень, весна». Комедия.
19.00 Нац. музыкальный фестиваль «Площадь звезд-99».
20.00 Вести.
20.30 «Юбилей в кругу друзей».
0.15 Скорость.
0.30 «Гомер. Портрет художника в старости». Х|ф.

НТВ

8.00 «Битлджус».
8.25 «Лекарство против страха». Детектив.
10.00, 12.00, 16.00, 19.00, 22.00 Сегодня.
10.15 Криминал.
10.40 Впрок.
11.00 Пойми меня.
11.30 «Фитиль».
12.15 «Тегеран-99».
12.40 Своя игра.
13.10 «Вердикт». Мелодрама.
15.30 Русский век.
16.20 «Она написала убийство».
17.15 Суд идет.
18.00 Я и моя собака.
18.30 Герой дня без галстука.
19.40 Драма «Двое в городе».
21.30 Итого.
22.15 «Бабник II». Х|ф.

ТВ ЦЕНТР

8.05, 9.50 «Витамин роста».
8.45 На карауле!
9.15 «Наши исчезающие цивилизации». Док. сериал.
10.45 Мультсериал.
11.10 «Кэтуизл».
11.35 Подумаем вместе.
12.00 Архитектурная галерея.
12.15 «Семь невест ефрейтора Збруева». Х|ф.
13.55, 17.45, 21.35 Новости.
14.15 Футбол в диалогах.
14.55 Мультсериал.
15.15 С. Михоэлс. Возвращение.
16.15 Оставайтесь с нами.
16.30 «Салон Вероники».
16.50 Мультфильм.
17.00 Облако 9.
18.00 «Кнут и пряник».
19.00 «Эдди». Худ. фильм.
20.50 Особая папка.
21.50 Прогноз погоды.
21.55 «Фарго». Фильм.
23.35 Слово и дело.
0.00 «По прозвищу «Пуля». Боевик.
1.35 «Итак, она звалась Татьяна». Благотворительный бал.

REN TV

11.25 Новости.
11.30 «Вторжение в личную жизнь». Триллер.
13.30 Акватория Z.
14.00 «Шестнадцатилетние».
14.30, 17.45, 20.30 Новости.
14.35 Детская для взрослых.
15.00 «Любовный треугольник». Фильм.
18.00 Глашины сказки, или концерт-подсказка.
18.15 «Пляж». Сериал.
19.15 Киноконцерт.
19.30 «Черная жемчужина».
20.45 Из первых уст
21.30 «Братва». Боевик.
23.15 Клуб «Белый попугай».
23.50 «Майк Хаммер — частный детектив».

ТВ 6

8.05 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильм.
8.45 «Серебряный конь».
9.10 «Флиппер III»
10.00 «Таинственный остров».
10.25 ДИСК-канал.
11.00 Путешествия с «Национальным Географическим Обществом».
12.00 «ЗК».
12.20, 15.30 Телемагазин.
12.30 «Пальчики оближешь».
13.00 «Богатая невеста». Фильм.
14.35 Мультфильм.
15.00 «БИС».
15.40 «Я сама».
16.30 «Любишь — смотри».
16.40 «Хроники молодого Индианы Джонса».
17.35 «Нью-Йорк, Нью-Йорк».
18.05 Дорожный патруль.
18.20 «Принцесса цирка». Худ. фильм.
21.00 Скандалы недели.
21.30 СВшоу.
22.05 «Отдел частных объявлений». Триллер.
23.45 Дорожный патруль.
0.00 ТСН-6.
0.10 ПЛЭЙБОЙ.

ВОСКРЕСЕНЬЕ, 14 ФЕВРАЛЯ

ОРТ

7.55 Х|ф «Златовласка».
9.30 «Русалочка».
10.00, 15.00 Новости.
10.15 Непутевые заметки.
10.30 Пока все дома.
11.05 Утренняя звезда.
11.55 Служу России!
12.25 Крестьянские ведомости.
12.55 Биатлон.
14.25 Смехопанорама.
15.25 Клуб путешественников.
16.10 Футбольное обозрение.
16.40 «Тимон и Пумба».
17.05 «Аладдин».
17.35 Колесо истории.
18.25 Ералаш.
19.00 КВН-99.
21.00 Время.
21.35 Хоккей Евролига. Финал.
0.05 Новости культуры.
0.20 Комедия «Удар судьбы».

РТР

8.00 Мультфильмы.
8.30 Служу Отечеству!
9.00 Мультфильмы.
9.30 Почта РТР.
10.00 Доброе утро, страна!
10.30 Сам себе режиссер.
11.00 «Аншлаг» и К.
12.00 Русское лото.
12.40 Мир книг.
13.00 «Неделя в «Санта-Барбаре».
14.00 Вести.
14.30 Федерация.
15.10 Парламентский час.
16.10 «Закон и порядок».
* 17.00 «Губерния».
* 17.30 Секундомер.
17.45 «Сокровенные люди».
18.00 «Старая квартира».
19.00 Совершенно секретно.
20.00 Зеркало.
21.00 Мелодрама «На муромской дорожке...».
22.40 «Фрак народа».
23.35 Дежурная часть.
0.00 Звуковая дорожка.

НТВ

8.00 «Про Витю, про Машу и морскую пехоту». Приключ. фильм.
9.10 Мультфильм.
9.30 «Фитиль».
10.00, 12.00, 16.00 Сегодня.
10.15 «Сердца четырех». Х|ф.
12.15 Большие деньги.
12.40 «Объяснение в любви». Х|ф.
15.00 «Жизнь замечательных зверей».
15.30 Русский век.
16.25 Ключи от форта Байяр.
17.40 «Арина».
18.30 Итоги.
19.00 «Великолепный». Х|ф.
20.45 Куклы.
21.00 Итоги.
22.00 «Ее звали Никита».
23.00 Итоги. Ночной разговор.
23.35 Х|ф «Я тебя люблю».

ТВ ЦЕНТР

8.05 «Витамин роста».
8.50 Мир вашему дому
9.15 Док. сериал.
9.50 «Витамин роста».
10.35 «Элвин и бурундучки».
11.00 «Кэтуизл».
11.25 За Садовым кольцом.
11.50 Книжный мир
12.05 «Принцесса-невеста». Худ. фильм.
13.45 «Слободка».
13.55 Новости.
14.15 «Царь Горы».
14.35 21 кабинет.
15.05 «Салон Вероники».
15.50 Разговор по существу.
16.15 Поет Олег Газманов.
17.40 Ах, анекдот, анекдот...
18.10 Новости.
18.20 «Без права на провал». Боевик.
19.45 Оставайтесь с нами.
20.00 Новости.
20.20 «О любви». Х|ф.
21.45 Бал прессы.
23.05 Мужской интерес.
23.30 Поздний ужин.
23.45 Постскриптум.
0.10 Ночное рандеву.
0.50 Базар.

1.30 «На острие».

REN TV

11.25, 14.30, 20.30 Новости.
11.30 Четвертая власть.
12.00, 18.15 «Пляж».
13.00 «Детство Бемби». Сказка.
14.35 Военная тайна.
15.05 Мир спорта глазами «Жиллетт».
15.30 «Золото Неаполя». Худ. фильм.
17.15 Реноме.
1745 Звезды в Саратове.
18.00 В прямом эфире кот Порфирий.
19.15 1|52.
19.30 «Иллюзия убийства».
20.45 Спорт-курьер.
20.55 «Удивительные истории».
21.30 «Секретные материалы».
22.30 Случайный свидетель.
23.05 «Звони и смотри!».

ТВ-6

8.05 Дорожный патруль.
8.20 Утро продленного дня.
9.00 «Серебряный конь».
9.25 «Флиппер III».
10.15 «Таинственный остров».
10.40 ДИСК-канал.
11.15 «Старт».
12.00 Шесть новостей недели.
12.25 «Люблю». Фильм.
13.25 Канон.
13.55 Телемагазин.
14.05 Мультфильмы.
14.55 «О.С.П.-студия».
15.50 «Мужской клуб».
16.45 «Хроники молодого Индианы Джонса».
17.35 «Звезды о звездах».
18.05 Дорожный патруль.
18.30 «Вы — очевидец».
19.00 Обозреватель.
20.05 «Слова нежности». Худ. фильм.
22.30 «Радио хит».
23.35 «Эра Водолея».
0.05 Творческий вечер Бориса Краснова.

ЭКСКУРС В ДЕМОГРАФИЮ

Балаковцы радуют: больше рожают, меньше разводятся

Завершился 1998 год, и можно подвести демографические итоги за прошедший год. Цифры, как зеркало, отражают жизнь любого города. Приведем небольшую таблицу некоторых демографических показателей по г. Балаково.

	1987 г.	1996 г.	1997 г.	1998 г.
Рождение	3664	1843	1864	2015
Смерть	1577	2760	2670	2662
Браки	2037	1158	1252	1068
Разводы	1006	904	852	700

Итак, 1987 год был весьма «урожайным» на младенцов. Родилось юных балаковцев в 1,8 раза больше, чем ушло в мир иной местных граждан. На два брака в этом же году приходился один развод.

1996 год показал менее отрадную демографическую картину. На десятый год перестройки смертей стало в 1,5 раза больше, чем рождений, оформило развод балаковцев почти столько же, сколько и вступило в брак. Причем малышей родилось в два раза меньше, чем в 1987 году, а умерло граждан города почти в два раза больше.

1997 год не стал в Балакове годом демографического взрыва. Разве что браков было зарегистрировано на 94 больше. Это, вероятно, и стало причиной того, что в 1998 году свет увидели на 150 малышей больше, чем в 1997.

Видимо, нестабильная ситуация в стране отразилась и на влюбленности балаковцев: браков они в 1998 году заключили на 184 меньше, чем в предыдущем. Однако разводиться пока опасаются — число разводов так же значительно уменьшилось — на 152.

По словам работников балаковского городского отдела ЗАГС, браков обычно больше заключают в самые хлебосольные месяцы: в августе, сентябре, октябре. Во время православных и мусульманских постов в ЗАГСе отдыхают от торжественных церемоний. Однако, после Пасхи молодые люди, похоже, уже не имеют сил терпеть и спешат зарегистрировать свой союз, причем в день бывает до тридцати бракосочетаний.

Хотите знать, как называют балаковцы своих малышей?

До недавнего времени для девочек предпочитали иностранные имена: Анжела, Анжелика, Снежана, Кристина. Мальчиков называли Максим, Кирил. В прошедшем году стали возвращаться к русским именам, называть детей в честь своих дедов и прадедов. Самыми популярными стали: Данила, Никита, Настя, Катя и Лиза. Встречаются и такие редкие, как Савелий, Степан, Игнат, Назар, Богдан, Раиса, Лидия. С начала года вдруг «пошли» Дианы. Интересно, что в отличие от некоторых городов, в Балакове именами героев «мыльных опер» детей не называют.

Подготовила Т. Кондрашова.

НАШИ СОВЕТЫ

Ждем грипп. И знаем, как его встретить

эпидемий.

Вышей бисером рубашку любимому

Когда и где появилась первая вышивка, не знает никто. Скорее всего, с момента изобретения иглы. Сохранившиеся старинные вышивки и остатки истлевших, найденные при археологических раскопках, удивляют разнообразием сюжетов и качеством стежка.

В германском городе Целле даже существует музей вышивки, где самому старому образцу исполнилось уже 200 лет.

На Руси умение искусно вышивать передавалось из поколения в поколение, и обучали девочку этому ремеслу с 4—5 лет. К совершеннолетию в сундуке у девушки накапливалось до сотни вышитых полотенец, скатертей, наволочек, праздничной одежды. На свадьбе из девичьего приданного устраивали своеобразную выставку, и гости строго оценивали умение и художественный вкус невесты. Но не только об этих качествах рассказывали рукотворные вещи. Их обилие, искусное исполнение, добротность говорили о трудолюбии, усердии и терпении невесты, и всем было очевидно, что в дом к жениху входит прекрасная и умелая хозяйка и заботливая жена.

В нашем небольшом городе, где все одеваются на местных рынках, очень часто можно встретить человека в точно такой же одежде, как и вы. Не надо и говорить о возникающем в таком случае чувстве неловкости. Но возьмите и украсьте свою одежду вышивкой! Пусть на вашей груди расцветет яркими летними красками букет цветов, на воротничок присядут отдохнуть экзотические бабочки.

Вам наскучила ваша кофточка? Но она такая удобная и родная. Вышейте на ней морозный узор люрексом, и она превратится из повседневной в праздничную. А какими яркими, сочными фруктами и ягодами можно украсить кухонные полотенца и прихватки! Попробуйте, и ваш обед или ужин превратится в пикник на природе.

В наш бурный век постоянной суеты так важно иногда остановиться, расслабиться, привести в порядок свои мысли. Присядьте в свое любимое мягкое кресло, включите спокойную музыку и попытайтесь создать при помощи ниток и иголочки маленький шедевр, который порадует не только вас, но и ваших друзей и близких. Если же вы не умеете вышивать, приходите к нам в мастерскую художественной вышивки. Мы вам поможем научиться вышивать гладью, крестиком, гобеленовым швом, «золотом» и бисером.

Итак, дорогие дамы, мадамы и мадмуазели! Приглашаем вас в Дом творчества на занятия художественной вышивкой по адресу: ул. Титова, 25а, справки по телефону 4-41-78.

...ниться пока опасаются — число разводов так же значительно уменьшилось — на 152.

По словам работников балаковского го-

...Дианы. Интересно, что в отличие от некоторых городов, в Балакове именами героев «мыльных опер» детей не называют.

Подготовила Т. Кондрашова.

НАШИ СОВЕТЫ

Ждем грипп. И знаем, как его встретить

Со дня на день жители области с тревогой ожидают прихода ежегодной эпидемии гриппа. Несколько советов, как подготовиться к его встрече.

1. Здоровый человек с крепким иммунитетом не заболеет гриппом, даже если рядом с ним будут чихать сразу десять больных. В принципе, дело не в инфекции, а в самом нашем организме, который совершенно не умеет сопротивляться ее атакам. Значит, главная задача — укрепить свой иммунитет.

2. Самое время перейти на легкую диету — по крайней мере, хотя бы ограничьте употребление мяса и мясопродуктов. Мясо и мясные изделия требуют больших энергетических затрат, не оставляя организму энергии на сопротивление инфекции.

3. Банально, но факт — ешьте салаты из сырых овощей. Это дешевле, чем, заболев, тратить деньги на дорогие антибиотики. Как никогда вы нуждаетесь в витаминах зимой и ранней весной, а также в период эпидемий.

4. Принимайте каждый день не менее 20 драже витамина С по 0,05 г. Этот волшебный витамин поможет вашему организму устоять и не заболеть. Многие ученые-медики мира пришли к выводу, что человеку для нормального функционирования организма нужно получать в день не менее 1000 мг (1 г) витамина С. Так что нормы Минздрава, указанные на упаковках, явно занижены.

5. При первых признаках ОРЗ не торопитесь хвататься за таблетки. Сразу ложитесь в постель, пейте много жидкости, принимайте витамины, заваривайте травяной чай. Если через день, два не наступит стойкое улучшение, значит, ваш организм слаб и вам необходима медикаментозная помощь. Но знайте: лучшие лекари при гриппе — это постельный режим, диета без мяса и трудноусвояемых продуктов, целительные травы и витамины.

Типография «Авангард»

предлагает:

Книги: покупок, продаж, главные, кассовые, в линовку, отзывов и предложений, санитарные, контрольные.

Книжки: садоводческие, гаражные, расчетные по квартплате, за телефон, эл. энергию.

Папки мягкие, поздравительные, удостоверения.

Правила продажи товаров.

ИЗГОТОВИМ:

— печати, штампы — гарантия год;

— все виды бланочной продукции с нумерацией.

Реставрируем и переплетаем старые книги и журналы.

НАШ АДРЕС: п. Свердлова, 69, ост. «К|т «Октябрь».

ТЕЛ. 4-06-72.

TV — новости

«Вечный зов» без купюр

На экраны наших телевизоров ОРТ возвращает знаменитый отечественный телесериал «Вечный зов». В конце 70-х годов зрители с душевным волнением следили за перипетиями в жизни главных героев картины: Федора, Ивана, Анны, Анфисы, Демьяна, Захара и других. Но теперь мы увидим телесериал в обновленном виде. Дело в том, что из фильма, как обычно, были вырезаны целые «крамольные» куски, а добавлены сцены партсобраний. В новом варианте навязанные сцены убраны и возвращены первоначальные, соответствующие истинному замыслу создателей фильма.

иногда остановиться, расслабиться, привести в порядок свои мысли. Присядьте в свое любимое мягкое кресло, включите спокойную музыку и попытайтесь создать при помощи ниток и иголочки маленький шедевр, который порадует не только вас, но и ваших друзей и близких. Если же вы не умеете вышивать, приходите к нам в мастерскую художественной вышивки. Мы вам поможем научиться вышивать гладью, крестиком, гобеленовым швом, «золотом» и бисером.

Итак, дорогие дамы, мадамы и мадмуазели! Приглашаем вас в Дом творчества на занятия художественной вышивкой по адресу: ул. Титова, 25а, справки по телефону 4-41-78.

Н. ВАНДИНА,
руководитель мастерской.

Калейдоскоп цен

Минимальные цены на водку и крепкие ликероводочные изделия в России в ближайшее время будут повышены, сообщил заместитель министра экономики РФ Иван Стариков. По его словам, в связи с повышением акциза на водку минимальная отпускная цена за литр водки будет составлять 40 рублей.

И. Стариков подчеркнул, что принимаемые меры необходимы «для наведения порядка в алкогольной промышленности» и позволят «энергично бороться» с теневым оборотом алкогольной продукции.

* * *

Мексика намерена начать крупные поставки сахара в Россию. После снятия высоких тарифов на его импорт, поставки этого продукта в РФ резко возросли. По данным компании, в декабре и первой половине января Россия импортировала почти 429 тысяч тонн сахара. За 1997—1998 г. импорт сахара составил 3,6 миллиона тонн. Ждем снижения цен.

(ПРАЙМ—ТАСС)

НЕБЛАГОПРИЯТНЫЕ ДНИ НА ФЕВРАЛЬ

5, пятница — с 9 до 11 ч.

11, четверг, — с 21 до 23 ч.

14, воскресенье — с 6 до 8 ч.

18, четверг — с 8 до 10 ч.

20, суббота — с 8 до 10 ч.

23, вторник — с 19 до 21 ч.

25, четверг — с 21 до 23 ч.

«Балаковочка»

Учредитель О. Кондрашов.

При поддержке АОЗТ «НАТЮРЕЛЬ».

Главный редактор Т. Кондрашова.

Творческая группа:

И. Гвоздь, Л. Кольцов, К. Заславский, О. Кондрашов.

Газета «Балаковочка» зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о СМИ, регистрационный номер СР—0106.

Почтовый адрес редакции: 413800, г. Балаково, п|о 25, а|я 45.

Газета изготовлена способом высокой печати в Балаковской типографии «Авангард».

Заказ 901. Тираж 5500.

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Читайте в номере:
Лунный календарь заготовок... стр.7
Лечение варикозного расширения вен стр.3

Читайте в номере:
TV-программа, 6 каналов... стр.4-5
Работа в саду
Кроссворды
Анекдоты

Балаковочка

газета для женщин

№ 11 (32), 18 марта

Независимая газета

Цена свободная

Информация: цифры, факты, комментарии

Подбросили на зубок

Жене военнослужащего - кило масла

В плане «помощи» семьям военнослужащих Правительство РФ приняло постановление - супруге военнослужащего россиянина, которая не может устроиться в местности нахождения семьи на работу или вынуждена ухаживать за больным ребенком, полагается пособие в размере одной минимальной заработной платы. Право, совсем не густо в наше время. Зато можно отчитаться о мерах по социальной поддержке материнства и детства.

Очевидное - вероятное

Деньги, оказывается, есть - дорог нет

Есть цензура !

Скоро мы снова вернемся к несвободе слова?

Депутаты Госдумы приняли федеральный закон «О Высшем совете по защите нравственности телевизионного вещания и радиовещания в Российской Федерации». Создается орган, который будет «защищать» телезрителей от насаждаемого культа жестокости и насилия. Входить, как представляется, в этот совет будут самые высоконравственные граждане нашей страны - депутаты. А финансироваться цензоры будут, естественно, из государственного кармана. На провинившегося вещателя они могут наложить штраф от 10 до 50 тысяч минимальных окладов, подать заявление в суд об аннулировании лицензии на вещание.

Какой простор для того, чтобы убрать с телеэкрана неугодного диктора или передачу! Поистине, коммунисты, протолкнувшие через Думу сей

Обидно, право

Культура у нас всегда в падчерицах

Распределение расходов утвержденного Федерального бюджета на 1999 год ясно показывает, что в нашей стране положение с культурой не изменилось. Как и всегда, в нынешнем году на культуру, искусство и кинематографию выделено всего 0,52 процента от всего бюджета. Для сравнения, на деятельность правоохранительных органов и обеспечение безопасности государства полагается в 17 раз большая сумма - 9 процентовтот бюджета. То есть, сначала экономим на воспитании нравственности граждан, а потом расходуем колоссальные деньги на результаты отсутствия этой самой нравственности в обществе. В Германии же, например, новый

В плане «помощи» семьям военнослужащих Правительство РФ приняло постановление - супруге военнослужащего россиянина, которая не может устроиться в местности нахождения семьи на работу или вынуждена ухаживать за больным ребенком, полагается пособие в размере одной минимальной заработной платы. Право, совсем не густо в наше время. Зато можно отчитаться о мерах по социальной поддержке материнства и детства.

Очевидное - Вероятное

Деньги, оказывается, есть - дорог нет

Долго ждал саратовский водитель, когда сойдет снег с областных трасс. Наконец, покатил по асфальту. Но не очень обрадовался. Весь прошлый год участок трассы Сызрань-Саратов от Балакова до нашей столицы приводили в более-менее благопристойный вид. Проще говоря, заделывали старые дырки новыми латками. Сошедший снег обнажил ужасающую картину. От Балакова до Вольска дорога пополнилась таким количеством глубоких рытвин, что праведный гнев водителей теперь уже не имеет границ.

Читаем в Федеральном бюджете на 1999 год. На нужды Федерального дорожного фонда выделено почти 30 млрд. рублей, что составляет 5 процентов от всего бюджета, в 10 раз больше расходов на культуру, в 3 раза больше, чем на здравоохранение. Добавьте к этой цифре еще дорожный сбор со всех российских владельцев транспортных средств, со всех юридических лиц - получится огромная сумма. При всем при этом - отвратительное состояние наших дорог, что заставляет задаться вопросом: куда же деваются собранные денежки? Туда же, видимо, куда и все народные денежки - в бездонные карманы чиновников.

Что будем петь на парадах?

Страна новая, гимн старый

До сих пор Россия, можно сказать, не имеет своего гимна. Вернее, есть только прекрасная русская музыка Глинки, но подходящих слов пока еще не придумали. Да, перевелись у нас Александры Сергеевичи. Наверное, поэтому депутаты Госдумы приняли решение вернуть в качестве гимна наш старый «Союз нерушимый». Правда, пока только музыку, прежние слова все-таки предполагают заменить. Возвращаемся в прошлое?

Вернемся к несвободе слова?

Депутаты Госдумы приняли федеральный закон «О Высшем совете по защите нравственности телевизионного вещания и радиовещания в Российской Федерации». Создается орган, который будет «защищать» телезрителей от насаждаемого культа жестокости и насилия. Входить, как представляется, в этот совет будут самые высоконравственные граждане нашей страны - депутаты. А финансироваться цензоры будут, естественно, из государственного кармана. На провинившегося вещателя они могут наложить штраф от 10 до 50 тысяч минимальных окладов, подать заявление в суд об аннулировании лицензии на вещание.

Какой простор для того, чтобы убрать с телеэкрана неугодного диктора или передачу! Поистине, коммунисты, протолкнувшие через Думу сей закон, надеются мирно захватить многомиллионную трибуну перед грядущими выборами в стране. Будут ли в результате деятельности подобной цензуры нравственнее граждане России? Покорнее и тупее - да, но не нравственнее. Не запретами и цензурой можно воспитать в обществе высоко-моральные качества, а собственным примером: расходы на каждого депутата в месяц в прошлом году составили около 58 тысяч рублей, а пенсионерам Дума платит всего триста. Вот где цензуры не хватает...

Кстати, слово за Президентом. Подпишет ли этот закон глава государства, столько раз заявлявший о своей поддержке свободы слова и средств массовой информации, мы скоро узнаем.

Стыдно!

А-ля-фуршетом международный авторитет не заработаешь

В Федеральном бюджете на 1999 год запланирована внушительная сумма на финансирование международной деятельности - 36,6 млрд. рублей, что в 12 раз больше расходов на культуру и почти в два раза - на образование.

Что же это за международная деятельность, которая требует таких неимоверных трат? Большей частью, думается, поездки депутатов и членов правительства на различные встречи и фуршеты. Для установления, так сказать, международных связей. Тогда почему наша страна давно растеряла все уважение к себе других государств и способна козырять перед миром лишь своим ядерным оружием?

О каком уважении может вообще идти речь, если, присылая нам в виде гуманитарной помощи горох, американцы обработали его специальным составом (будучи твердо уверены, что его обязательно украдут и начнут продавать), после чего этот горох годен только для посадки в землю, но никак не на еду. Однако, мы, россияне, все равно не можем быть вполне спокойны, что обработанный химикатами горох не подсунут нам с торговых прилавков.

падчерицах

Распределение расходов утвержденного Федерального бюджета на 1999 год ясно показывает, что в нашей стране положение с культурой не изменилось. Как и всегда, в нынешнем году на культуру, искусство и кинематографию выделено всего 0,52 процента от всего бюджета. Для сравнения, на деятельность правоохранительных органов и обеспечение безопасности государства полагается в 17 раз большая сумма - 9 процентовтот бюджета. То есть, сначала экономим на воспитании нравственности граждан, а потом расходуем колоссальные деньги на результаты отсутствия этой самой нравственности в обществе. В Германии же, например, новый канцлер заявил еще в предвыборной программе, что основной задачей работы своего правительства он видит развитие национальной культуры страны, экономические успехи которой просто поразительны. А у нас - жалкие полпроцента...

Синоптики прогнозируют

Зима уходить, похоже, не собирается

В конце февраля дохнуло на нас долгожданной весной. Взбодрился народ. Надоела затянувшаяся зима и в природе, и в экономике. Хочется скинуть тяжелые шубы, а вместе с ними груз накопившихся проблем, рвануть в лес, на Волгу - отдохнуть от всего.

Но не так скоро дождаться нам зеленых листочков. Синоптики обещают холодную весну. Увы...

Цифры говорят

Доходы сократились...

В 1998 г. реальные денежные доходы граждан сократились на 18 процентов, в том числе реальный размер пенсий - на 28 процентов.

А накопления пока есть

По данным Госкомстата, более половины всех накоплений россиян приходится на москвичей, что в реальном исчислении составляет примерно 80—100 млрд. рублей. В общей же сложности денежные накопления россиян превышают 250 млрд. рублей, из которых 20 процентов приходится на иностранную валюту.

дети и искусство

Если звезды загораются, значит, это кому-то нужно!

Ошелемяющим успехом у балаковцев пользуется городской конкурс эстрадного мастерства «Март.Улыбка.Звезда», ставший уже традиционным. Это событие ждут, к нему готовятся, о нем мечтают, его приближают и устроители - городской Дом творчества, и сами участники, и, конечно же, зрители. В чем же феномен этого праздника, ведь в этом году он пройдет уже в восьмой раз? Неужели не иссякают таланты на земле балаковской? Вопросов много, а ответ очень прост. Для юных талантов конкурс эстрадного творчерства «Март. Улыбка. Звезда» - это событие года, это главный праздник, на котором они с гордостью демонстрируют свои успехи. С полной уверенностью можно сказать, что с каждым годом конкурс поднимается на более высокую ступень профессионализма и творчества, расширяет свои географические возможности, принимая конкурсантов из Вольска, Маркса, Саратова, Самары, Нижнего Новгорода, Кирова и др. городов России.

И все же основное достоинство конкурса «Март. Улыбка. Звезда» - эта удивительная атмосфера праздника. Каждый, кто хоть раз побывал на конкурсе, навсегда запомнит чувство эстетического наслаждения, которое однажды здесь испытал, и станет по меньшей мере поклонником, а по большому счету - фанатом этого шоу. Да, у конкурса есть свой зритель - очень доброжелательный, неунывающий, быстро реагирующий на все происходящее на сцене, не скупящиеся на аплодисменты, но при всех достоинствах есть у него, у зрителя, еще одна немаловажная особенность - он немного избалован, потому что привык к сюрпризам и оригинальным, творческим задумкам и решениям. Что ж, привычка эта вырабатывалась годами, и это, наверное, хорошо, что есть у конкурса «своя особенная планка», ниже которой опускаться нельзя, а надо подниматься все выше и выше по ступеням творческой лестницы.

В этом сезоне организаторы праздника вновь обещают порадовать зрителя. В конкурсной программе будут представлены традиционные жанры: «Вокал», «Танец». По мнению устроителей конкурса, большой находкой и удачей является оригинальный жанр, в котором проявили себя «Джентльмены удачи», «Сладкие парочки», «Телевизионные ведущие», «Рыжие» и др. В этот раз в оригинальном жанре сходятся три сильнейшие киностудии, которые представят на суд зрителей новые версии известных фильмов, не менее известных сказок, продемонстрируют свои артистические способности в музыкальном этюде и конкурсе гримеров. Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

"Вершить суд" над юными конкурсантами будет профессиональное жюри, впрочем, нет сомнений, что на работу жюри будет ходить, как на праздник. Нельзя забывать и о всевозможных призах и подарках. А что еще маленькому человеку для счастья надо?

Городской Дом творчества надеется, что конкурс порадует новыми именами, новыми дарованиями и талантами. Ведь если звезды загораются на небе, если слагаются стихи и песни, если рождаются прекрасные танцы, значит это кому-то надо...

Заведующая информационно-рекламным отделом ЦДО О.Н.Шибаршова

«Март. Улыбка. Звезда»

В здании Драматического театра

27 марта в 11 часов	*Полуфинал конкурса «Март. Улыбка. Звезда»*
28 марта в 11 часов	*Финал конкурса «Март. Улыбка. Звезда»*

Мы вас приглашаем!

Вопрос-ответ

В нашем доме идет капитальный ремонт. Предполагается замена санитарно-технического и газового оборудования. Должны ли коммунальные службы менять оборудование - унитазы, мойки, газовые плиты - за счет жильцов или за счет ЖКХ?

К.Иванов, пенсионер

– Стоимость приобретения и установки сантехнических приборов и газовых плит входит в смету на капитальный ремонт дома, которая оплачивается коммунальными службами.

Если жильцам не нравится предлагаемое оборудование и они желают установить более дорогое, то должны приобретать его за свой счет.

Домашний адвокат

ДЕЛО О НАСЛЕДСТВЕ

Недавно похоронила тетю. Семьи она своей не имела. Жила с моей семьей. Квартиру приватизировали в совместную собственность на четверых: я, муж, сын и тетя.

О завещании мы как–то не подумали. А теперь задаемся вопросом: как быть?

Е. МОРОЗОВА.

К сожалению, в данном случае Е. Морозовой вряд ли можно чем-либо помочь, поскольку ни она сама, ни ее муж и сын, согласно нормам гражданского законодательства, не входят в круг наследников по закону и поэтому не могут наследовать долю в общей собственности умершей тети. Единственное, что можно в сложившейся ситуации посоветовать, — это выкупить эту долю квартиры у государства, которому она переходит по праву наследования при отсутствии у наследодателя наследников по закону или по завещанию.

Поздравляем

Рощину Валентину Павловну

с днем рожденья!

Пусть юбилей несет лишь счастье,
Ни капли грусти, ни одной слезы,
Душевного богатства и здоровья
Желаем мы от всей души !

Соседи: Султановы, Гончаровы, Евсюковы, Ильины

Высшее образование

- **ЮРИСТ.**
- **ЭКОНОМИСТ.**
- **ПЕРЕВОДЧИК.**

Наш адрес: 413800, Саратовская область, г.Балаково, ул. Комсомольская, д. 1а.
Тел./факс - 4-69-24, БФ СГИ.

Калейдоскоп

Калейдоскоп

Калейдоскоп

К.Иванов, пенсионер

– Стоимость приобретения и установки сантехнических приборов и газовых плит входит в смету на капитальный ремонт дома, которая оплачивается коммунальными службами.

Если жильцам не нравится предлагаемое оборудование и они желают установить более дорогое, то должны приобретать его за свой счет.

вопросом: как быть?

Е. МОРОЗОВА.

К сожалению, в данном случае Е. Морозовой вряд ли можно чем-либо помочь, поскольку ни она сама, ни ее муж и сын, согласно нормам гражданского законодательства, не входят в круг наследников по закону и поэтому не могут наследовать долю в общей собственности умершей тети. Единственное, что можно в сложившейся ситуации посоветовать, — это выкупить эту долю квартиры у государства, которому она переходит по праву наследования при отсутствии у наследодателя наследников по закону или по завещанию.

Соседи: Султановы, Гончаровы, Евсюковы, Ильины

Высшее образование

- **ЮРИСТ.**
- **ЭКОНОМИСТ.**
- **ПЕРЕВОДЧИК.**

Наш адрес: 413800, Саратовская область, г.Балаково, ул. Комсомольская, д. 1ª. Тел./факс - 4-69-24, *БФ СГИ.*

Калейдоскоп

Калейдоскоп

Китай. Невиданный подъем экономики

Двадцать лет назад, когда начинались реформы, 250 миллионов человек, то есть четверть населения Китая, находились в абсолютной бедности (то есть имели доход менее 50 долларов в год). Сейчас ниже этой черты остались лишь 50 млн. человек, а к началу XXI века их не должно быть вовсе.

За два десятилетия реформ Китай увеличил свой валовой внутренний продукт в сопоставимых ценах в 5,6 раза, а личное потребление на душу населения – в 3,5 раза.

По совокупному экономическому потенциалу Китай вышел на седьмое место в мире после США, Японии, Германии, Франции, Италии, Англии. Он стал мировым лидером по выплавке стали, добыче угля, производству цемента, зерна, мяса, хлопка, занимает третье место по выпуску электроэнергии.

* * *

Переход от уравниловки народных коммун к семейному подряду, то есть наследственному праву пользования землей (срок которого недавно продлен с 20 до 50 лет) вызвал бурный всплеск трудовой активности крестьян. Через пять лет после начала реформ сбор зерна в стране вырос с 300 до 400 млн. тонн, то есть по 400 килограммов на душу населения.

* * *

Китайский парламент обсуждает поправку к конституции страны, придающую важное значение частному предпринимательству. В новом тексте оно будет характеризоваться как важный компонент социалистической рыночной экономики Китая, а не просто как дополнение к ней.

* * *

Более 1 миллиарда немецких марок дополнительно инвестирует известный германский концерн «Сименс» в экономику Китая в ближайшие несколько лет.

* * *

Пекинский народный суд приговорил к смертной казни высокопоставленного сотрудника Госкомитета по экономическому развитию и планированию. 46-летний Дэн Чэншань наказан за вымогательство взяток на сумму более миллиона юаней (около 125 тыс. долларов) с табачных предприятий, которые он курировал.

За одно лишь пятилетие (а именно в 1993—1997 годах) 630 тысяч сотрудников партийно-государственного аппарата были привлечены за взятки к уголовной ответственности. На общенациональном совещании по правоохранительной работе председатель КНР Цзян Цзэминь назвал борьбу с коррупцией первостепенной задачей для обеспечения социальной стабильности в нынешнем году.

Это интересно

Когда муж на работе — не изменяй ему. Таков смысл сенсационного решения, вынесенного в Италии по одному из дел кассационным судом Республики. Итальянец, который большую часть времени проводил на работе, подал иск на свою жену, изменявшую ему в отсутствие благоверного.

Комментируя этот вердикт, итальянская пресса назвала данный случай "делом Алексея Стаханова", так как обманутый муж, по мнению журналистов, —настоящий трудоголик и не уступает в работоспособности прославившемуся в прошлом советскому шахтеру.

* * *

Через несколько лет в Швеции будет введен единый проездной билет на весь общественный транспорт. По сообщению стокгольмской газеты «Метро», осталось изготовить карточки, которые будут иметь компьютерный чип, позволяющий программировать время и место действия проездного билета.

* * *

В Соединенных Штатах идет работа над созданием принципиально нового видеомагнитофона, возможности которого еще вчера казались научной фантастикой. Потребитель сможет давать видеомагнитофону задания находить нужный среди ста телеканалов и записывать кинофильмы с любимым актером или находить и записывать все футбольные матчи любимой команды.

Причем по желанию потребителя видеомагнитофон сам будет исключать из записей рекламу. Новый видеомагнитофон представляет собой гибрид с мощным компьютером, в памяти которого можно хранить до 40 часов цифрового, или дигитального, видеоматериала. Первые опытные экземпляры новых видеомагнитофонов появятся в продаже в Соединенных Штатах уже в конце этого - начале будущего года. В широкую продажу они поступят в середине будущего года.

«Балаковочка»

Учредитель О.Е. Кондрашов. АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т.Г. Кондрашова
Ответственный секретарь Э.Заславская
Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Кольцов, Т.Григорьева, О. Кондрашов.

Газета «Балаковочка» зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о СМИ, регистрационный номер СР-0106.

Почтовый адрес редакции: 413800, г.Балаково, п/о 25, а/я 45.
Газета изготовлена способом офсетной печати в типографии «Слово».

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Заказ 1639. Тираж 6000.

Крик души

Письмо в рубрику «Помогите излечиться!»

МНЕ ТАК ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ЗДОРОВОЙ И НУЖНОЙ

Здравствуй, дорогая "Бралаковочка"! Прочитала статью «Помогите излечиться!» и решила вам написать. Хоть кому-нибудь открыть свою душу, так все наболело за долгие годы, что хочется выть от беспомощности. Вот уже 14 лет меня мучает экстрасистолия и тахикардия. Это так тяжело, ведь мне всего 30 лет и так хочется быть здоровой, иметь любимого мужа, любимую работу, но все это я уже потеряла. Несмотря на свои болезни, я все-таки сумела родить двоих детей. Как я их выносила, как родила - одному Богу известно. Сейчас стало еще хуже: дети подрастают, надо ими заниматься, готовить, стирать и т.д., а я практически ничего не могу. От малейшей тяжести сразу перебои в сердце и тахикардия. Даже интимная жизнь меня совсем не интересует - я не могу отдаться полностью своему чувству, задыхаюсь, чувствую, что я теряю мужа, семью. Ведь ему нужна здоровая женщина, а я - гнилое дерево, пользы от

меня никакой. В семье из-за этого одни скандалы. Я уже не знаю, что делать. Пробовала лечиться голодом и по Малахову, но , может быть, что не так делаю - пользы никакой. Лекарства тоже не помогают. Что осталось? Уйти из жизни? Это, конечно, легко, но жалко детей, кому они будут нужны? Да и самой хочется быть полезной обществу, людям. Я очень люблю музыку, люблю танцы, говорят, у меня красивый голос, хорошая музыкальная память, я люблю готовить, чувствую, что во мне скрыт какой-то талант. Я могла бы в этой жизни раскрыться полностью. Но эти болезни сводят меня с ума, лишают всего. Я сижу дома, боюсь ходить в магазин. Чуть поволнуюсь, опять перебои в сердце. А ведь скоро детям в школу.

Может быть, кто-нибудь страдает такими же заболеваниями, как и я, знает, как мне помочь? Помогите !

Ирина, Саратовский р-н (Адрес в редакции).

Подготовлено по вашей просьбе

Варикозное расширение вен

СИМПТОМЫ варикозного расширения вен: расширенные червеобразно извилистые утолщенные вены сине-фиолетовой окраски, просту-пающие из-под кожи. Отеки и уплотнения в икроножных мышцах.

ПРИЧИНЫ заболевания: в плохом снабжении питательными веществами стенок кровеносных сосудов и повышенное давление в венах ног. У людей с варикозным расширением вен слишком велико содержание в крови фибрина, вызывающего свертывание крови. Это опасно, так как организм бьет тревогу, если и без того растительную пищу - красную свеклу, капусту, морковь, тыкву, арбуз. По несколько раз в день давайте отдых ногам, держите их повыше.

Целесообразно употреблять настои растений, разжижающих кровь, например, такие: корни пырея ползучего - 10 г, цветы или плоды конского каштана – 10 г. Настаивать неделю в 100 г водки, принимать по 30 капель ежедневно.

Эффективны примочки спиртового настоя (1:1) листьев каланхоэ или смесь размельченных листьев полыни и простокваши.

одному грамму аскорбиновой кислоты. Это предотвращает также разрывы мелких сосудов. Вещества, содержащиеся в чесноке и луке, препятствуют образованию простогландина тромбоксана, вызывающего свертывание крови, и увеличивают ее текучесть. То же самое относится к имбирю и перцу. Помогают при варикозном расширении вен ванны из квасцов с содой: температура 38,5 градусов на 15 минут, порошок квасцов - 70 г, соды - 200 г.

Совет акушерки

При варикозном расширении вен смажьте ноги тонким слоем меда и облепите их несколькими слоями березовых листьев. Сверху на 2-3 часа наденьте специально

ПОЧЕМУ МЯСО ВЫЗЫВАЕТ ЧУВСТВО УСТАЛОСТИ?

Плотно поев мяса, человек чувствует себя сытым, но... вялым. Причина кроется не только в мясе как таковом: все продукты питания, содержащие много белка, вызывают усталость. Дело в том, что белок — единственный продукт, переваривание которого начинается уже в желудке. Комбинация из мяса и жира (а любое мясо содержит жир) тяжестью оседает в желудке и остается там довольно долго. Для пищеварения требуется большой приток крови, поступающей от головы и других органов.

Кроме того, некоторые белковые соединения, имеющиеся, помимо мяса, в молочных продуктах, содержат в себе аминокислоту триптофан, которая действует успокаивающе и вызывает сонливость. Вспомните бабушкин рецепт — чтобы лучше заснуть, нужно выпить на ночь стакан теплого молока. Механизм действия такой же. В большой концентрации триптофан выпускается и продается как снотворное средство.

Кстати, основываясь на новейших исследованиях, спортивные медики все больше удерживаются от рекомендаций спортсменам потреблять пищу с повышенным содержанием белка.

...из-под кожи. ...ки и уплотнения в икроножных мышцах.

ПРИЧИНЫ заболевания: в плохом снабжении питательными веществами стенок кровеносных сосудов и повышенное давление в венах ног. У людей с варикозным расширением вен слишком велико содержание в крови фибрина, вызывающего свертывание крови. Это опасно, так как организм бьет тревогу, если и без того слабые стенки вен истончаются, и на всякий случай увеличивают концентрацию фибрина в этих местах. Если произойдет прорыв вены, то кровь в этом месте моментально свертывается.

СПОСОБЫ ИЗЛЕЧЕНИЯ - их существует несколько.

Страдающим этим недугом следует избегать запоров, усиливающих застойные явления в малом тазу и ногах. Побольше принимайте

Целесообразно употреблять настои растений, разжижающих кровь, например, такие: корни пырея ползучего - 10 г, цветы или плоды конского каштана – 10 г. Настаивать неделю в 100 г водки, принимать по 30 капель ежедневно.

Эффективны примочки спиртового настоя (1:1) листьев каланхоэ или смесь размельченных листьев полыни и простокваши.

Чтобы вены не расширялись, нужно усиливать их стенки с помощью витамина С и биофлавинов, содержащихся в мякоти свежих фруктов. Рекомендуется дополнительно дважды в день принимать по

...чесноке и луке, препятствуют образованию простогландина тромбоксана, вызывающего свертывание крови, и увеличивают ее текучесть. То же самое относится к имбирю и перцу. Помогают при варикозном расширении вен ванны из квасцов с содой: температура 38,5 градусов на 15 минут, порошок квасцов - 70 г, соды - 200 г.

Совет апитерапевта

При варикозном расширении вен смажьте ноги тонким слоем меда и облепите их несколькими слоями березовых листьев. Сверху на 2-3 часа наденьте специально сшитый для этой цели полотняный мешочек. Затем все смойте теплой водой без мыла. После трех-четырех процедур полностью исчезает набухлость вен и отечность ног.

В дополнение можно принимать чесночный настой. Готовят его так. Разомните в ступке 250 г чеснока, залейте жидким медом (350 г) и тщательно перемешайте. Если мед густой, его можно растопить на паровой бане при температуре 40-45 градусов, но не выше, иначе мед утратит свои лечебные свойства. Чеснок настаивают в течение недели. Принимают настой по 1 столовой ложке за 40 минут до еды 3 раза в день на протяжении двух месяцев.

РАДИКАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ

На сегодняшний день существует 2 радикальных способа лечения варикозной болезни: операция и склеротерапия. Начнем с традиционной операции - она предполагает удаление подкожной варикознодеформированной вены на всем протяжении. Это достаточно травматично, к тому же оставляет заметные следы.

Метод компрессионной склеротерапии. С помощью укола в вену вводится специальный препарат, он вызывает ожог внутренних стенок вен, с помощью бинтования одна стенка вены приближается к другой, в результате вена как бы склеивается и со временем превращается в фиброзную ткань (аналогичную пленочке на мясе).

Существует еще метод катетерной склеротерапии. В случае, когда очаг поражения особенно велик, на коже делается маленький разрез, вводится катетер, а через него - лечебные препараты.

Процедуры безболезненны, не оставляют никаких следов. Иногда при большом очаге поражения после лечения может остаться небольшое уплотнение или пигментация. Обычно в течение года это проходит.

Скларотерапию производят в медицинском центре "Здоровье" по адресу: г.Саратов, ул. Лермонтова, 24/26 (р-н Набережной Космонавтов), тел: 28-30-64, 28-30-65, 26-60-43.

(По информации "Саратовских губернских ведомостей")

...ке. Комбинация ... содержит жир) тяжестью оседает в желудке и остается там довольно долго. Для пищеварения требуется большой приток крови, поступающей от головы и других органов.

Кроме того, некоторые белковые соединения, имеющиеся, помимо мяса, в молочных продуктах, содержат в себе аминокислоту триптофан, которая действует успокаивающе и вызывает сонливость. Вспомните бабушкин рецепт — чтобы лучше заснуть, нужно выпить на ночь стакан теплого молока. Механизм действия такой же. В большой концентрации триптофан выпускается и продается как снотворное средство.

Кстати, основываясь на новейших исследованиях, спортивные медики все больше удерживаются от рекомендаций спортсменам потреблять пищу с повышенным содержанием белка.

Облысение у женщин

Выпадение волос у женщины называется мудрено: алопеция по андрогенному типу. То есть в определенное время, обычно после 35 лет, женский организм начинает вырабатывать мужские гормоны. Наиболее сильно заметным становится облысение во время и после климакса. Причем частенько провоцируем выброс этих гормонов и соответственно облысение мы сами. Американские ученые твердо убеждены, что эти причины таковы:

Стресс - выпадение начинается через два-три месяца после любой стрессовой ситуации, например, после развода или конфликтов на работе.

Питание - недостаток протеина, железа, витаминов В и фолиевой кислоты.

Лекарства от высокого кровяного давления и депрессии, а также гормональное препараты, в частности, противозачаточные средства. Болезнь щитовидной железы - если вдруг начинают выпадать волосы, обратитесь к эндокринологу.

ВОПРОС - ОТВЕТ

"Каковы лечебные свойства чайного гриба, как его содержать?"

"Чайный" гриб обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. Его настой эффективен при лечении ангины, острых катарах верхних дыхательных путей, снижает кровяное давление. Его можно употреблять и взрослым, и детям. Однако настой противопоказан людям с повышенной кислотностью желудка, страдающим сахарным диабетом, почечными заболеваниями.

Гриб настаивают на слабом разведении чая с добавлением сахара (на 1 литр — 1 столовую ложку). Через 10—12 дней гриб промывают проточной водой, нижний, отмирающий (потемневший) слой удаляют.

ТЕЛЕПРОГРАММА

Понедельник, 22 марта

6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Жестокий ангел".
10.10 Здоровье.
10.35 "Приключения запятой и точки". Мультфильм.
11.00 Поле чудес.
12.00 Новости.
12.15 Вместе.
12.55 Детектив "Серые волки".
15.00 Новости.
15.15 Сериал "Космическая полиция".
15.50 Звездный час.
16.30 До 16 и старше...
17.00 "Жестокий ангел".
18.00 Новости.
18.15 Эти забавные животные.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Программа "Мы".
19.45 "Улицы разбитых фонарей-3".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 "Горец-IV". "Вожак".
22.45 Взгляд.
23.30 Однако.
23.45 Чемпионат мира по фигурному катанию. Пары.

*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 - 9.30 Доброе утро, Россия!
*7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
7.20 У всех на устах.
7.45 Телеигра "Программа передач".
9.15 Дежурная часть.
10.00 "Санта-Барбара".
10.45 Музыка, музыка...
11.00 Вести.
11.30 "Мелочи жизни".
12.30 Зеркало.
13.30 Магазин на диване.
14.00 Вести.
14.30 Комедийный сериал "Собачий мир".
15.20 "Богатые и знаменитые".
16.15 Мультфильмы.
16.25 "Первые поцелуи".
17.00 Вести.
*17.30 Информационный выпуск.
*17.35 Александр Сергеевич и другие...
*18.05 "Гражданин и государство". Проблему анализируют профессионалы.
*18.35 "В ожидании Собиновского фестиваля".
*19.00 "Губерния".
19.30 Док. фильм "Я, Сергей Параджанов".
20.00 Вести.
20.40 Подробности.
20.55 Любовь с первого взгляда.
21.30 Худ. фильм "Полеты во сне и наяву".
23.10 Акуна Матата.
0.15 Дежурная часть.
0.30 Вести.
1.05 Магазин на диване.

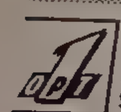
7.00 Сегодня.
9.10 "Ее звали Никита".
10.00 Сегодня.
10.15 Вчера в "Итогах".
11.15 Куклы.
11.30 Итоги.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Вход в лабиринт".
14.00 Сегодня.
14.30 "Детектив Нэш Бриджес".
15.20 Сегоднячко.
16.00 Сегодня.
16.30 "Конан".
17.20 "Боцман и попугай".
17.30 Впрок.
17.55 "Любовь и тайны Сансет Бич".
18.40 Криминал.
19.00, 22.00, 23.40 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.50 "Свидетель казни". Драма.
21.35 Итого.
22.45 "Детектив Нэш Бриджес".
23.40 Сегоднячко.

5.55, 7.15 Навигатор.
8.35, 18.15 Деловая Москва.
8.55 Доходное место.
9.00 "Мечты и зеркала".
9.55 Новости.
10.05 "Золотая маска".
10.15 "Джузеппе Верди". 3-я серия.
11.25 "Птица небесная". Док.фильм.
11.45 Оставайтесь с нами.
11.55 Новости.
Профилактика до 18.00
18.00 Новости.
19.00 "Украденная любовь".
19.55 Вечерние новости.
20.30 Детектив "Лицо ангела" из сериала "Наварро".
22.10, 0.10 Времечко.
22.45 Пресс-экспресс.
23.00 "Пушкинский дом". Фильм 1-й.
23.55 Петровка, 38.
1.00 Новости.
1.05 Интернет-кафе.

6.55, 13.10 День за днем.
8.40 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.15 ТСН-6.
9.10, 17.10 Те Кто.
9.25 Звезды о звездах.
10.00 Вы — очевидец.
11.10 Худ. фильм "Авантюра".
12.35, 15.20 Телемагазин.
15.10 Знак качества.
15.50 "Дикая Роза". Сериал.
16.40 "Расскажите об этом Деграсси". Сериал.
17.20 Диск-канал.
18.20 Дорожный патруль.
18.40 "Третья планета от Солнца".
19.05 "Возвращение Сандокана".
20.00 Новости дня.
20.30 Мужской клуб.
21.30 В мире людей. "Хищник". 1-я серия.
22.00 "33 квадратных метра. Дачные истории".
23.00 Дорожный патруль.
23.30 Те Кто.
23.40 ДИСК-канал.
0.15 "Дневники Красной туфельки".
0.40 Знак качества.

13.00, 14.40, 17.45, 20.30, 23.30 Новости Ren-TV.
13.05 Детская для взрослых.
13.35 Телемагазин.
14.05 Реноме.
14.45 "Удивительные истории".
15.15 "Секретные материалы".
16.15 "Нано". Сериал.
17.15 "Дерзкие и красивые".
18.00, 20.45 "В нашем городе": "Ювента-клуб".
18.15 "Элен и ребята".
18.55 Сериал "Селеста".
19.55 Клуб "Белый попугай".
21.00 Из первых уст.
21.30 "Тайна Сахары". Худ. фильм. 1-я серия.
23.40 Спорт-курьер.
23.55 Ночной муз. канал.

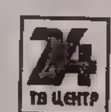
Вторник, 23 марта



6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Жестокий ангел".
10.10 Взгляд.
10.55 Мультфильм.
11.15 Смехопанорама.
11.50 Домашняя библиотека.
12.00 Новости.
12.15 Вместе.
13.00 "Улицы разбитых фонарей-3".
13.55 Возвращение Третьяковки.
14.30 Мультсериал "Герой боевика".
15.00 Новости.
15.15 Сериал "Космическая полиция".
15.45 Счастливый случай.
16.30 До 16 и старше...
17.00 "Жестокий ангел".
18.00 Новости.
18.30 Усилий мелодию.
19.05 Тема.
19.45 "Улицы разбитых фонарей-3".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 Понемногу [illegible] киноакадемии "Оскар-99".
23.30 Однако.
23.45 Худ. фильм "Огненные колесницы".

*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 - 10.00 Доброе утро, Россия!
*7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
7.20 У всех на устах.
7.45 Телеигра "Программа передач".
9.15 Дежурная часть.
10.00 "Санта-Барбара".
10.45 Музыка, музыка...
11.00 Вести.
11.30 "Мелочи жизни".
* * *
14.00 Вести.
14.30 "Собачий мир".
15.20 "Богатые и знаменитые".
16.15 Мультфильмы.
16.25 "Первые поцелуи".
17.00 Вести.
*17.30 Информационный выпуск.
*17.35 "Не за тридевять земель".
*18.15 На концерте ансамбля "Золотое кольцо".
*18.35 Аграрный вопрос.
19.35 Док. фильм "Але, привет...".
20.00 Вести.
20.40 Подробности.
20.55 "Аншлаг" представляет.
21.30 Политический триллер "Грех".
23.05 Урмас Отт с Георгием Боосом.
0.10 Дежурная часть.
0.25 Вести.
1.00 Фигурное катание. Чемпионат мира. Мужчины.
2.05 Магазин на диване.

7.00 Сегодня.
9.10 "Любовь и тайны Сансет Бич".
10.00 Сегодня.
10.15 Герой дня без галстука.
10.40 Криминал.
11.05 Своя игра.
11.30 Дог-шоу.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Вход в лабиринт".
14.00 Сегодня.
14.30 "Дэтектив Нэш Бриджес".
15.20 Сегоднячко.
16.00 Сегодня.
16.30 "Конан".
17.20 Мультсериал "Боцман и попугай".
17.30 Впрок.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 "Екатерина Воронина". Мелодрама.
21.40 Куклы.
22.00 Сегодня.
22.45 "Детектив Нэш Бриджес".
23.40 Сегоднячко.
0.20 Сегодня.



5.55, 7.15 Навигатор.
8.35, 18.15 Деловая Москва.
8.55 Доходное место.
9.00 "Мечты и зеркала".
9.55 Новости.
10.05 "Золотая маска". Дневник фестиваля.
10.20 "Джузеппе Верди". 4-я серия.
11.35 Мультфильм.
11.45, 17.20 Оставайтесь с нами.
11.55 Новости.
12.00 "Исчезающий мир". Док.сериал.
12.30 Архитектурная галерея.
12.40 "Охотный ряд". Ток-шоу.
13.40, 23.55 Петровка, 38.
13.55 Новости
14.15 Сразись с чемпионом!
16.30 "Ад в маленьком городке".
17.30 "Бестолковые". Сериал для подростков.
17.55 Новости.
19.00 "Украденная любовь".
19.55 Вечерние новости.
20.30 Лицом к городу.
21.25 Брэйн-ринг.
22.25, 0.10 Времечко.
22.45 Пресс-экспресс.
23.00 "Пушкинский дом". Фильм 2-й.
1.00 Новости.
1.05 Луна-парк-шоу.

6.55, 13.10 День за днем.
8.45, 18.20 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.15 ТСН-6.
9.10, 17.10 Те Кто.
9.25 БИС.
9.50, 10.50, 12.40, 15.30 Телемагазин.
10.00, 19.00 "Возвращение Сандокана". Сериал.
11.10 "Навстречу неприятностям". Худ. фильм.
15.10 Знак качества.
15.20 Мир чудес Анжелики Эффи.
15.50 Сериал "Дикая Роза".
18.35, 1.15 "Третья планета от Солнца".
20.00 Новости дня.
20.30 "Мистер Бин".
21.35 "В мире людей". "Хищник". 2-я серия.
22.05 "Театр Рэя Брэдбери".
23.00 Дорожный патруль.
23.25 Те Кто.
23.40 ДИСК-канал.
0.15 "Дневники Красной туфельки".
0.50 Знак качества.
1.00 Видеоклипы.

13.00, 14.40, 17.45, 20.30, 23.30 Новости Ren-TV.
13.05 Третий лишний.
13.35 Телемагазин.
14.05 Клуб "Белый попугай".
14.45 "Вход в лабиринт".
16.15 Сериал "Нано".
17.15 "Дерзкие и красивые".
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 "Элен и ребята".
18.55 Сериал "Селеста".
19.55 Программа Д.Якубовского "Арест и воля".
20.55 Третий лишний.
21.20 Мультфильм.
21.30 "Тайна Сахары". Худ. фильм. 2-я серия.

13.00 "Улицы разбитых фонарей-3".
13.55 Возвращение Третьяковки.
14.30 Мультсериал "Герой боевика".
15.00 Новости.
15.15 Сериал "Космическая полиция".
15.45 Счастливый случай.
16.30 До 16 и старше...
17.00 "Жестокий ангел".
18.00 Новости.
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Тема.
19.45 "Улицы разбитых фонарей-3".
20.45 Спокойной ночи,малыши!
21.00 Время.
21.50 Церемония вручения наград Американской

7.20 У всех на устах.
7.45 Телеигра "Программа передач".
9.15 Дежурная часть.
10.00 "Санта-Барбара".
10.45 Музыка, музыка...
11.00 Вести.
11.30 "Мелочи жизни".

* * *

14.00 Вести.
14.30 "Собачий мир".
15.20 "Богатые и знаменитые".
16.15 Мультфильмы.
16.25 "Первые поцелуи".
17.00 Вести.
*17.30 Информационный выпуск.
*17.35 "Не за тридевять земель".
*18.15 На концерте ансамбля "Золотое кольцо".
*18.35 Аграрный вопрос.
*19.00 "Губерния".
*19.20 С точки зрения.

7.00 Сегодня.
9.10 "Любовь и тайны Сансет Бич".
10.00 Сегодня.
10.15 Герой дня без галстука.
10.40 Криминал.
11.05 Своя игра.
11.30 Дог-шоу.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Вход в лабиринт".
14.00 Сегодня.
14.30 "Детектив Нэш Бриджес".
15.20 Сегоднячко.
16.00 Сегодня.
16.30 "Конан".
17.20 Мультсериал "Боцман и попугай".
17.30 Впрок.
17.55 "Любовь и тайны Сансет-Бич".

8.35, 18.15 Деловая Москва.
8.55 Доходное место.
9.00 "Мечты и зеркала".
9.55 Новости.
10.05 "Золотая маска". Дневник фестиваля.
10.20 "Джузеппе Верди". 4-я серия.
11.35 Мультфильм.
11.45, 17.20 Оставайтесь с нами.
11.55 Новости.
12.00 "Исчезающий мир". Док.сериал.
12.30 Архитектурная галерея.
12.40 "Охотный ряд". Ток-шоу.
13.40, 23.55 Петровка, 38.
13.55 Новости
14.15 Сразись с чемпионом!
14.40 Элита.
14.55 "Золотая клетка".
15.55 Новости.
1.05 Луна-парк-шоу.

6.55, 13.10 День за днем.
8.45, 18.20 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.15 ТСН-6.
9.10, 17.10 Те Кто.
9.25 БИС.
9.50, 10.50, 12.40, 15.30 Телемагазин.
10.00, 19.00 "Возвращение Сандокана". Сериал.
11.10 "Навстречу неприятностям". Худ. фильм.
15.10 Знак качества.
15.20 Мир чудес Анжелики Эффи.
15.50 Сериал "Дикая Роза".
16.40 Сериал "Расскажите об этом Деграсси".
17.20 ДИСК-канал.

13.00, 14.40, 17.45, 20.30, 23.30 Новости Ren-TV.
13.05 Третий лишний.
13.35 Телемагазин.
14.05 Клуб "Белый попугай".
14.45 "Вход в лабиринт".
16.15 Сериал "Нано".
17.15 "Дерзкие и красивые".
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 "Элен и ребята".
18.55 Сериал "Селеста".
19.55 Программа Д.Якубовского "Арест и воля".
20.55 Третий лишний.
21.20 Мультфильм.
21.30 "Тайна Сахары". Худ. фильм. 2-я серия.
23.40 Спорт-курьер.
23.55 Ночной муз. канал.

Среда. 24 марта

6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Жестокий ангел".
10.10 Тема.
10.50 Мультфильм.
11.10 В мире животных.
11.50 Домашняя библиотека.
12.00 Новости.
12.15 Вместе.
13.00 "Улицы разбитых фонарей-3".
13.55 Возвращение Третьяковки.
14.30 "Герой боевика".
15.00 Новости.
15.15 Сериал "Космическая полиция".
15.45 Классная компания.
16.00 Зов джунглей.
16.30 До 16 и старше...
17.00 "Жестокий ангел".
18.00 Новости.
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Человек и закон.
19.45 "Улицы разбитых фонарей-3". "Операция "Чистые руки". Часть 2-я.
20.45 Спокойной ночи,малыши!
21.00 Время.
21.50 Триллер "Без защиты".
23.40 Однако.
23.55 Чемпионат мира по фигурному катанию. Пары.

*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 - 9.30 Доброе утро, Россия!
*7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
7.20 У всех на устах.
7.45 Телеигра "Программа передач".
9.15 Дежурная часть.
10.00 "Санта-Барбара".
10.45 Музыка, музыка...
11.00 Вести.
11.30 "Мелочи жизни".
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
14.00 Вести.
14.30 "Тайны красоты". Док. фильм.
14.50 "Собачий мир".
15.20 "Богатые и знаменитые".
16.15 Мультфильмы.
16.25 "Первые поцелуи".
17.00 Вести.
*17.30 Информационный выпуск.
*17.35 Давай поговорим.
*17.50 "Священные чудовища" (Моно). Рассказывает А.Герасимов.
*18.15 "За фасадом".
*18.35 "Три желания".
*19.00 "Губерния".
19.30 Док. фильм "Непревзойденный".
20.00 Вести.
20.40 Подробности.
20.55 Сам себе режиссер.
21.30 Худ. фильм "Настя".
23.10 "Пси фактор".
0.05 Дежурная часть.
0.20 Вести.
0.55 Автошоу.
1.25 Магазин на диване.

7.00 Сегодня.
9.10 "Любовь и тайны Сансет Бич".
10.00 Сегодня.
10.15 Наше кино. "В моей смерти прошу винить Клаву К".
11.30 Мультфильм.
11.40 Среда.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Вход в лабиринт".
14.00 Сегодня.
14.30 "Детектив Нэш Бриджес".
15.20 Сегоднячко.
16.00 Сегодня.
16.30 "Конан". Сериал.
17.20 "Боцман и попугай".
17.30 Впрок.
17.55 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Герой дня.
20.00 "Невероятные приключения Янки в Африке". Комедия.
22.00 Сегодня.
22.45 "Дэтектив Нэш Бриджес".
23.40 Сегоднячко.
0.20 Сегодня.

5.55, 7.15 Навигатор.
8.35 Деловая Москва.
8.55, 18.15 Доходное место.
9.00 "Мечты и зеркала".
9.55 Новости.
10.05 Базар.
10.30 "Джузеппе Верди". 5-я серия.
11.45, 17.20 Оставайтесь с нами.
11.55 Новости.
12.00 "Исчезающий мир".
12.30 Лицом к городу.
13.25 Осторожно. Дети...
13.40, 23.55 Петровка, 38.
13.55 Новости.
14.15 "Галерея Бориса Ноткина". Гость К. Райкин.
14.45 История болезни.
14.55 "Золотая клетка".
15.55 Новости.
16.30 "Ад в маленьком городке".
17.30 "Бестолковые". Сериал для подростков.
17.55 Новости.
19.00 "Украденная любовь".
19.55 Вечерние новости.
20.30 "Борсалино и компания". Худ. фильм.
22.25, 0.10 Времечко.
22.45 Пресс-экспресс.
23.00 "Пушкинский дом". Фильм 3-й.
1.00 Новости.
1.05 Хроно.

6.55, 13.10 День за днем.
8.45, 18.20 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 23.10 ТСН-6
9.10, 17.10 Те Кто.
9.25 Пальчики оближешь.
10.00, 19.00 Сериал "Возвращение Сандокана".
11.10 "Пятнадцатилетний капитан". Худ. фильм.
12.30, 15.20 Телемагазин.
15.10 Знак качества.
15.50 Сериал "Дикая Роза".
16.40 Сериал "Расскажите об этом Деграсси".
17.20 ДИСК-канал.
18.35, 1.05 "Третья планета от Солнца".
20.00 Новости дня.
20.30 Я сама!
21.30 "В мире людей". "Хищник". 3-я серия.
22.00 "Зов убийцы".
22.55 Дорожный патруль.
23.20 Те Кто.
23.35 ДИСК-канал.
0.10 "Дневники Красной туфельки".
0.40 Знак качества.
0.50 Видеоклипы.

13.00, 14.35, 16.10, 17.45, 20.30, 23.30 Новости Ren-TV.
13.05 Третий лишний.
13.35 Телемагазин.
14.05 Военная тайна.
14.45 "Вариант "Омега". 1-я серия.
16.15 Сериал "Нано".
17.15 Сериал "Дерзкие и красивые".
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 Сериал "Элен и ребята".
18.55 Сериал "Селеста".
19.55 Случайный свидетель.
20.55 Третий лишний.
21.20 Мультфильм.
21.30 "Тайна Сахары". 3-я серия.
23.40 Спорт-курьер.
23.55 Ночной муз. канал.

Четверг. 25 марта

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Жестокий ангел".
10.10 Человек и закон.
10.50 "Как обезьянки обедали". Мультфильм.
11.05 Клуб путешественников.
11.50 Домашняя библиотека.
12.00 Новости.
12.15 Вместе.
13.00 "Улицы разбитых фонарей-3".
13.55 Возвращение Третьяковки.
14.30 "Герой боевика".
15.00 Новости.
15.15 Сериал "Космическая полиция".
15.45 Пятерки по английскому.
16.00 Улица Сезам.
16.30 До 16 и старше...
17.00 "Жестокий ангел".
18.00 Новости.
18.15 Угадай мелодию.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 "Чтобы помнили...". Владимир Дружников.
19.45 "Улицы разбитых фонарей-3". "Танцы на льду".
20.45 Спокойной ночи,малыши!
21.00 Время.
21.50 В.Дружников в фильме "Человек в штатском".
23.45 Однако.
23.55 Док.детектив. "Свой или враг? Скандал на Лубянке. Дело 1985 года".

*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 - 9.30 Доброе утро, Россия!
*7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
7.20 У всех на устах.
7.45 Телеигра "Программа передач".
9.15 Дежурная часть.
10.00 "Санта-Барбара".
10.45 Музыка, музыка...
11.00 Вести.
11.30 "Мелочи жизни".
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
14.00 Вести.
14.30 Короткометражный фильм "История с метранпажем".
15.15 "Богатые и знаменитые".
16.10 Мультфильмы.
16.25 "Первые поцелуи".
17.00 Вести.
*17.30 Информационный выпуск.
*17.35 "То, что надо!". Молодежная программа.
*17.55 "Хрустальная корона". Репортаж с конкурса красоты.
*19.00 "Губерния".
*19.20 С точки зрения.
19.30 Док. фильм "Любовь".
20.00 Вести.
20.40 Подробности.
20.55 Два рояля.
21.45 Мелодрама "Мечта каждой женщины".
23.30 "Слушается дело".
0.15 Дежурная часть.
0.30 Вести.
1.00 Фигурное катание. Мужчины.
2.25 Магазин на диване.

7.00 Сегодня.
9.10 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
10.00 Сегодня.
10.15 Худ. фильм "Флирт".
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Россия молодая".
14.00 Сегодня.
14.30 "Суд идет".
15.20 "Сегоднячко".
16.00 Сегодня.
16.30 "Конан".
17.30 Впрок.

17.55 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.50 "Прощения нет". Х.ф.
21.40 Профессия — репортер.
22.00 Сегодня.
22.45 "Правнук Императора". Фильм из цикла "Новейшая история".
23.50 Сегоднячко.
0.30 Сегодня.

24 ТВ ЦЕНТР
5.55, 7.15 Навигатор.
8.35, 18.15 Деловая Москва.
8.55 Доходное место.
9.00 "Мечты и зеркала".
9.45 Мультфильм "Волчок.
9.55 Новости.
10.05 Страна советов.
10.20 "Джузеппе Верди". 6-я серия.
11.45, 17.20 Оставайтесь с нами!
11.55 Новости.
12.00 "Исчезающий мир". Док.сериал.
12.20 Мультфильм "38 попугаев".
12.30 Мы и налоги.
12.45 Футбол в диалогах.
13.40, 23.55 Петровка, 38.
13.55 Новости.
14.15 Хроно.
14.55 "Золотая клетка".
15.55 Новости.
16.30 "Ад в маленьком городке".
17.30 "Бестолковые". Сериал.
17.55 Новости.
19.00 "Украденная любовь".
19.55 Вечерние новости.
20.30 "Милые малышки". Комедия.
22.15, 0.10 Времечко.
22.45 Пресс-экспресс.
23.00 "Пушкинский дом". Фильм 4-й.
1.00 Новости.
1.05 Звезды русского балета.

ТВ6 МОСКВА
15.00, 18.00, 23.10 ТСН-6
15.10 Знак качества.
15.10 Телемагазин.
15.50 "Дикая Роза".
16.40 Сериал "Расскажите об этом Деграсси".
17.05 Те Кто.
17.20 ДИСК-канал.
18.20 Дорожный патруль.
18.35, 1.05 "Третья планета от Солнца".
19.00 Сериал "Возвращение Сандокана".
20.00 Новости дня.
20.30 О.С.П.- студия.
21.30 "В мире людей". "Хищник. Послесловие".
22.00 Сериал "LEXX".
22.55 Дорожный патруль.
23.25 Те Кто.
23.35 ДИСК-канал.
0.10 "Дневники Красной туфельки".
0.40 Знак качества.
0.50 Видеоклипы.

RENTV
13.00, 14.40, 16.10, 17.45, 20.30, 23.45 Новости Ren-TV.
13.05 Третий лишний.
13.35 Телемагазин.
14.05 Арест и воля.
14.45 "Вариант "Омега". 2-я серия.
16.15 "Нано".
17.15 "Дерзкие и красивые".
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 "Элен и ребята".
18.55 "Селеста".
19.55 Помню... Люблю...
20.55 Третий лишний.
21.20 Мультфильм.
21.30 "Звони и смотри!": "Жандарм Изабель", "Дэвид Копперфилд", "Сладкое насилие".
23.55 Спорт-курьер.
0.10 Ночной муз. канал.

Пятница, 26 марта

ОРТ
6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Жестокий ангел".
10.05 Программа "Мы".
10.45 "Паровозик из Ромашкова". Мультфильм.
11.00 "Чтобы помнили...". Владимир Дружников.
11.40 Смак.
12.00 Новости.
12.15 Вместе.
13.00 "Улицы разбитых фонарей-3".
13.55 Возвращение Третьяковки.
14.30 Мультсериал "Герой боевика".
15.00 Новости.
15.15 Фильм-сказка "Кольца Альманзора".
16.30 До 16 и старше...
17.00 "Жестокий ангел".
18.00 Новости.
18.15 Джентльмен-шоу.
18.45 Играй, гармонь любимая!
19.15 Здоровье.
19.45 Поле чудес.
20.45 Спокойной ночи,малыши!
21.00 Время.
21.50 Шестое дело Коломбо: "Подходящие улики".
23.15 Чемпионат мира по фигурному катанию. Танцы.
0.35 Д.Айронс, О.Мути и А.Делон в фильме "Любовь Свана".

РТР
*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
7.00 - 9.30 Доброе утро, Россия!
*7.07, 8.07, 9.07 Информационный выпуск.
7.20 У всех на устах.
7.45 Телеигра "Программа передач".
8.15 Тысяча и один день.
9.15 Дежурная часть.
10.00 "Санта-Барбара".
10.45 Музыка, музыка...
11.00 Вести.
11.30 "Мелочи жизни".
12.30 Диалоги о животных.
13.30 Магазин на диване.
14.00 Вести.
14.30 М.Терехова, Г.Бурков, В.Гафт и Е.Васильева в фильме "Мужчины и женщины".
15.20 "Богатые и знаменитые".
16.05 Мультфильмы.
16.25 "Первые поцелуи".
17.00 Вести.
*17.30 Информационный выпуск.
*17.35 Музыкальный альбом.
*18.00 "Час губернатора". Прямая линия с участием губернатора Саратовской области Д.Ф.Аяцкова.
*19.00 "Губерния". Информационный выпуск.
19.30 "Маэстро". Док. фильм.
20.00 Вести.
20.40 Подробности.
20.55 "Аншлаг" и К.
22.00 Музыкальный ринг — новое поколение.
23.45 Дежурная часть.
0.00 Вести.
0.30 Фигурное катание. Женщины. Короткая программа.
1.35 Магазин на диване.

НТВ
7.00 Сегодня.
9.10 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
10.00 Сегодня.
10.15 "Пирогов". Худ. фильм.
11.50 Мультфильм.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Россия молодая".
14.00 Сегодня.
14.30 Арина.
15.20 Сегоднячко.
16.00 Сегодня.
16.30 "Конан".
17.30 Впрок.
17.55 Футбольный клуб.
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.30 Герой дня.
19.45 "Круг". Детектив.
22.00 Сегодня.
22.45 Премьера. "Криминальная Россия". "Спасти любой ценой". 2-я серия.
23.15 Худ. фильм "Проклятие Дюран".

24 ТВ ЦЕНТР
5.55, 7.15 Навигатор.
7.00 Мультфильм "Вреднюга".
8.35, 18.15 Деловая Москва.
8.55 Доходное место.
9.00 "Мечты и зеркала".
9.55 Новости.
10.05 Страна советов.
10.20 "ДЖУЗЕППЕ ВЕРДИ". 7-я серия.
11.45, 17.20 Оставайтесь с нами.
11.55 Новости.
12.00 "Исчезающий мир". Док.сериал.
12.25 Расти, малыш!
12.40 Брэйн-ринг.
13.40, 0.05 Петровка, 38.
13.55 Новости.
14.15 Интернет-кафе.
14.40 Элита.
14.55 "Золотая клетка".
15.55 Новости.
16.30 "Ад в маленьком городке".
17.30 "Бестолковые". Сериал.
17.55 Новости.
19.00 "Украденная любовь".
19.55 Вечерние новости.
20.30 "В одно касание". Худ.фильм.
22.25, 0.10 Времечко.
22.45 Пресс-экспресс.
23.00 Третья кнопка.
0.20 Премьерные новости.
0.30 "Выстрел в упор". Худ.ф.

ТВ6 МОСКВА
6.55, 13.10 День за днем.
8.45, 18.20 Дорожный патруль.
9.00, 11.00, 13.00, 15.00, 18.00, 0.40 ТСН - 6.
9.10, 17.10 Те Кто.
9.25 СВ-Шоу.
10.00 "Возвращение Сандокана".
11.10 "Зов убийцы".
12.00 "LEXX".
15.10 Знак качества.
15.50 Сериал "Дикая Роза".
16.40 Сериал "Расскажите об этом Деграсси".
17.05 Власть.
17.20 ДИСК-канал.
18.35 "Третья планета от Солнца".
19.05 Шоу Бенни Хилла.
20.00 Новости дня.
20.30 Обоз.
21.30 Скандалы недели.
22.00 "Протокол дознания". Худ. фильм.
0.25 Дорожный патруль.
0.50 Те Кто.
1.05 Радио-хит.

RENTV
13.00, 14.40, 16.10, 17.45, 20.30, 23.10 Новости Ren-TV.
13.05 Третий лишний.
13.35 Телемагазин.
14.05 Помню... Люблю...
14.45 "Вариант "Омега". 3-я серия.
16.15 "Нано".
17.15 Сериал "Дерзкие и красивые".
18.00, 20.45 В нашем городе.
18.15 "Анатомия катастрофы".
18.55 "Селеста".
19.55 "Альфред Хичкок представляет".
20.55 Ток-шоу Опры.
21.30 "Тайна Сахары". 4-я серия.
22.40 Третий лишний.
23.25 Ночной сеанс. "Виридиана".

Суббота, 27 марта

ОРТ
8.00 Боевик "Забудьте слово "смерть".
9.20 Национальная кинопремия "Ника".
9.25 Слово пастыря.
9.45 Домашняя библиотека.
10.00 Новости.
10.15 Программа "100%".
10.45 Утренняя почта.
11.20 Каламбур.
11.50 Смак.
12.10 Возвращение Третьяковки.
12.35 Чемпионат мира по [illegible]
21.50 Юбилейный концерт Валерия Леонтьева.
23.55 Новости спорта.
0.10 Р.Де Ниро в триллере М.Скорсезе "Таксист".

РТР
8.00 Мультфильмы.
8.10 Фильм для детей "Включите северное сияние".
9.30 Мультфильмы.
10.00 Доброе утро, страна!
10.35 Сто к одному.
11.20 Любовь с первого [illegible]
мусульман Поволжья М.Бибарсова.
*17.20 Саратовские сады.
*17.45 Смешанный жанр.
*18.35 В профиль и анфас.
19.00 Площадь звезд — 99.
20.00 Вести.
20.35 "Год "На-Ны". Фильм-концерт.
22.10 Мистическая драма "Пророчество".
23.50 Фигурное катание. Женщины. Произвольная программа.
1.10 Звуковая дорожка.

НТВ
8.00 "Битлджус".
8.25 Наше кино. "[illegible]"
17.10 Суд идет.
18.00 Я и моя собака.
18.30 Герой дня без галстука.
19.00 Сегодня.
19.40 Худ. фильм "Операция "Ы", или Другие приключения Шурика".
21.30 Итого.
22.00 Сегодня.
22.45 Мир кино. "Эксперимент "Филадельфия"-II".
0.30 Про это.

24 ТВ ЦЕНТР
8.05, 9.45 Детский канал "Витамин роста".
8.45 На караул!
9.20 "Кэтуизл".
10.25 Мультсериал "Элвин и [illegible]
16.25 "Золотая маска". Дневник фестиваля.
17.10 Облако 9.
17.55 Новости.
20.30 "Особая папка".
21.15 Новости.
21.30 Кинотеатр "Пять звезд". "Высокие каблучки".
23.30 Слово и дело.
23.55 "Вне времени". Приключенческий фильм.

ТВ6 МОСКВА
8.05, 18.30 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильмы.
8.45 Сериал "Неоновый всадник".
9.35 Сериал "Таинственный остров".
ческий сериал.
19.35 СВ-Шоу.
20.05 "Ночь над городом". Худ. фильм.
22.05 Те Кто недели.
22.35 ДИСК-канал.
23.05 Дорожный патруль.
23.20 ТСН-6.
23.35 Звездная ночь.
0.25 Плэйбой.

RENTV
11.05 Степ-зарядка.
11.20 Юнента-[illegible]
11.25 Новости.
11.30 Худ. фильм "[illegible]"
13.30 Акватория Z.

21.00 Время.

16.05 Мультфильмы.

"Россия Молодая".
14.00 Сегодня.
14.30 Арина.

12.40 Брэйн-ринг.
13.40, 0.05 Петровка, 38.
13.55 Новости.

этом Деграсси".
17.05 Власть.
17.20 ДИСК-канал.

22.40 Третий лишний.
23.25 Ночной сеанс. "Виридиана".

Суббота, 27 марта

8.00 Боевик "Забудьте слово "смерть".
9.20 Национальная кинопремия "Ника".
9.25 Слово пастыря.
9.45 Домашняя библиотека.
10.00 Новости.
10.15 Программа "100%".
10.45 Утренняя почта.
11.20 Каламбур.
11.50 Смак.
12.10 Возвращение Третьяковки.
12.35 Чемпионат мира по фигурному катанию. Танцы.
13.05 Е.Цыплакова в фильме "Счастливая, Женька!".
14.25 Цивилизация.
15.00 Новости.
15.15 В мире животных.
15.55 Умницы и умники.
16.20 КВН-ассорти.
16.50 Тени Юрского периода в фильме "Легенда о динозавре".
18.30 Новости.
18.50 Футбол. Отборочный матч чемпионата Европы. Сборная Армении - Сборная России.
20.50 Национальная кинопремия "Ника".
21.00 Время.
21.50 Юбилейный концерт Валерия Леонтьева.
23.55 Новости спорта.
0.10 Р.Де Ниро в триллере М.Скорсезе "Таксист".

РТР
8.00 Мультфильмы.
8.10 Фильм для детей "Включите северное сияние".
9.30 Мультфильмы.
10.00 Доброе утро, страна!
10.35 Сто к одному.
11.20 Любовь с первого взгляда.
11.45 Подиум Д'Арт.
12.15 "Золотой ключ". Телелотерея.
12.30 Домашние хлопоты с Наталией Варлей.
13.00 "Неделя в Санта-Барбаре".
14.00 Вести.
14.30 Неделя власти.
15.00 А.Романцов, С.Шакуров, Е.Лазарев в фильме "Враг народа Бухарин".
16.40 "Я решил изменить мир". Док. фильм для детей.
*17.00 "Губерния". Информационный выпуск.
*17.10 Выступление имама Духовного управления мусульман Поволжья М.Бибарсова.
*17.20 Саратовские сады.
*17.45 Смешанный жанр.
*18.35 В профиль и анфас.
19.00 Площадь звезд — 99.
20.00 Вести.
20.35 "Год "На-Ны". Фильм-концерт.
22.10 Мистическая драма "Пророчество".
23.50 Фигурное катание. Женщины. Произвольная программа.
1.10 Звуковая дорожка.

НТВ
8.00 "Битлджус".
8.25 Наше кино. "Круг".
10.00 Сегодня.
10.15 Криминал.
10.40 Впрок.
10.55 Пойми меня.
11.25 "Старый телевизор": "Фитиль".
12.00 Сегодня.
12.15 Профессия — репортер.
12.30 Своя игра.
13.00 Мультфильмы.
13.50 "Всадник без головы". Приключенческий фильм.
15.30 Русский век.
16.00 Сегодня.
16.15 "Она написала убийство". Сериал.
17.10 Суд идет.
18.00 Я и моя собака.
18.30 Герой дня без галстука.
19.00 Сегодня.
19.40 Худ. фильм "Операция "Ы", или Другие приключения Шурика".
21.30 Итого.
22.00 Сегодня.
22.45 Мир кино. "Эксперимент "Филадельфия"-II".
0.30 Про это.

24 ТВ ЦЕНТР
8.05, 9.45 Детский канал "Витамин роста".
8.45 На караул!
9.20 "Кэтуизл".
10.25 Мультсериал "Элвин и бурундучки".
10.50, 18.15 Оставайтесь с нами.
11.00 Архитектурная галерея.
11.15, 14.15, 15.25, 16.40, 19.00 "Судьба моя — сцена". Телемарафон к Международному дню театра.
11.45 За Садовым кольцом.
12.15 Подумаем вместе.
12.40 Кино в полдень. "Ах, водевиль, водевиль...".
13.55 Новости.
14.45 "Футбол в диалогах". Спецвыпуск.
16.00 "Царь Горы".
16.25 "Золотая маска". Дневник фестиваля.
17.10 Облако 9.
17.55 Новости.
20.30 "Особая папка".
21.15 Новости.
21.30 Кинотеатр "Пять звезд". "Высокие каблучки".
23.30 Слово и дело.
23.55 "Вне времени". Приключенческий фильм.

ТВ6 МОСКВА
8.05, 18.30 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильмы.
8.45 Сериал "Неоновый всадник".
9.35 Сериал "Таинственный остров".
10.05 Star Старт.
10.50 Путешествия с "Национальным Географическим Обществом".
11.40 ДИСК-канал.
12.10 Телемагазин.
12.25 Мое кино.
14.05 Нью-Йорк, Нью-Йорк...
14.35 О.С.П.- студия.
15.25 "Это — Жириновский!".
15.55 Сериал "Возвращение на остров сокровищ". 1-я серия.
17.00 Я сама.
17.55 Детективный док. сериал "Красная полоса".
18.45 "Найтмен". Фантастический сериал.
19.35 СВ-Шоу.
20.05 "Ночь над городом". Худ. фильм.
22.05 Те Кто недели.
22.35 ДИСК-канал.
23.05 Дорожный патруль.
23.20 ТСН-6.
23.35 Звездная ночь.
0.25 Плэйбой.

REN TV
11.05 Степ-зарядка.
11.20 Ювента-клуб.
11.25 Новости.
11.30 Худ. фильм "Виридиана".
13.30 Акватория Z.
14.00 "Шестнадцатилетние".
14.30, 17.45, 20.30 Новости Ren-TV.
14.35 Детская для взрослых.
15.00 Индийское кино. "Родственные узы".
18.00 Глашины сказки, или Концерт-подсказка.
18.15 Сериал "Пляж".
19.15 Киноконцерт.
19.30 "Селеста".
20.45 Из первых уст.
21.30 "Двое". Телесериал.
22.30 Что случилось.
23.05 "Майк Хаммер — частный детектив".
0.00 Боевик "Патриоты".

Воскресенье, 28 марта

8.00 Тайна древнего проклятия в фильме "Волшебный портрет".
9.30 "Дисней-клуб": "Русалочка".
10.00 Новости.
10.15 "Непутевые заметки".
10.30 Пока все дома.
11.05 Утренняя звезда.
11.50 Ералаш.
12.05 Служу России!
12.35 Играй, гармонь любимая!
13.00 Крестьянские ведомости.
13.30 Сериал "Все путешествия команды Кусто". "Гаити: воды скорби".
14.25 Смехопанорама.
15.00 Новости.
15.15 Клуб путешественников.
16.05 "Дисней-клуб":"Тимон и Пумба", "Аладдин".
17.00 Чемпионат мира по фигурному катанию. Показательные выступления.
18.35 Ералаш.
18.55 КВН-99.
21.00 Время.
21.35 К.Бессинджер и А.Болдуин в комедии "Привычка жениться".
23.40 Новости культуры.
23.55 Футбольное обозрение.
0.25 С.Маковецкий в художественном фильме "Пьеса для пассажира".

РТР
8.00 Мультфильмы.
8.30 Служу Отечеству!
9.00 Сельские вести.
9.30 Почта РТР.
10.00 Доброе утро, страна!
10.30 Сам себе режиссер.
11.00 "Аншлаг" и К.
12.00 Русское лото.
12.40 Мир книг.
13.00 "Неделя в Санта-Барбаре".
14.00 Вести.
14.30 Федерация.
15.10 Парламентский час.
16.10 "Закон и порядок".
*17.00 "Губерния".
*17.30 Секундомер.
*17.45 "Сокровенные люди". Док. сериал.
18.00 "Старая квартира". Год 1982. Ч.1.
19.00 Совершенно секретно.
20.00 Зеркало.
21.00 Е. и Л.Германовы, А.Панкратов-Черный, А.Смехова в криминально-психологической драме "Кикс".
22.50 "К-2" представляет: В.Войнович в программе "Колизей". Ч.2.
23.45 Дежурная часть.
0.10 Худ. фильм "Если бы знать...".

НТВ
8.00 "Конек-горбунок". Фильм-сказка.
9.10 Мультфильм.
9.30 "Старый телевизор".
10.00 Сегодня.
10.15 Худ. фильм "Операция "Ы", или Другие приключения Шурика".
12.00 Сегодня.
12.15 Большие деньги.
12.40 "Жизнь замечательных зверей".
13.10 Мультфильмы.
13.35 "Республика ШКИД". Киноповесть.
15.30 Русский век.
16.00 Сегодня.
16.20 "Любовные истории, которые потрясли мир".
16.50 Перехват.
17.40 Арина.
18.30 Итоги. Предисловие.
18.50 Боевик "Миротворец".
20.45 Куклы.
21.00 Итоги.
22.00 "Ее звали Никита".
23.00 Итоги.
23.30 Худ. фильм "Ночное дежурство".

24 ТВ ЦЕНТР
8.05, 9.45 Детский канал "Витамин роста".
8.50 Первосвятитель.
9.20 "Кэтуизл".
10.30 Мультсериал "Элвин и бурундучки".
10.55, 22.05 Оставайтесь с нами.
11.05 Мультпарад.
11.35 21 кабинет.
12.05 Кино в полдень. "Танго-бар".
13.40 Телеигра "Слободка".
13.55 Новости.
14.10 "Весна, музыка, любовь". Концерт.
15.50 Разговор по существу.
16.20 Мультсериал "Царь горы".
16.40 Пресс-клуб.
18.05 Новости.
18.15 "Заколдованный доллар". Пародийный детектив.
19.55 Новости.
20.15 "Брат". Боевик.
22.20 Постскриптум.
22.50 "Практика". Сериал.
23.40 Поздний ужин.
23.55 Мужской интерес.
0.25 Ночное рандеву.
1.05 Базар.
1.35 "На острие". Сериал.

ТВ6 МОСКВА
8.00, 18.25 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильмы.
8.45 Сериал "Неоновый всадник".
9.40 Сериал "Таинственный остров".
10.05 "Чердачок". Юмористическое шоу.
10.25 ДИСК-канал.
11.00 Пальчики оближешь.
11.25 Канон.
12.00 Шесть новостей недели.
12.30 Star Старт.
13.30 Кинескоп.
14.25 Телемагазин.
14.35 Звезды о звездах.
15.10 Концерт группы "На-На".
16.35 Мужской клуб.
17.25 Катастрофы недели.
18.45 БИС.
19.15 Вы — очевидец.
20.00 Обозреватель.
21.00 Худ. фильм "Человек с лицом Богарта".
23.00 "Наша музыка": Маша Распутина.
0.10 Ночной сеанс. "Импровизация".

REN TV
11.25, 14.30, 17.45, 20.30 Новости Ren-TV.
11.30 Четвертая власть.
12.00, 18.15 "Пляж".
13.00 "Вероника возвращается". Фильм-сказка.
14.25 Пятая колонка.
14.35 Военная тайна.
15.05 Мир спорта глазами "Жиллетт".
15.30 Движение к центру, или Золотой шар.
16.40 Фильм Г.Реджио "Душа мира".
17.15 Реноме.
18.00 В прямом эфире кот Порфирий.
19.15 1/52.
19.30 Сериал "Иллюзия убийства".
20.45 Спорт-курьер.
20.55 "Удивительные истории". Сериал.
21.30 "Секретные материалы". Сериал.
22.30 Случайный свидетель.
23.05 "Звони и смотри!": "Свидание на одну ночь", "Слишком молода, чтобы умереть", "Дитя молчания".

В саду и в огороде

Витамины для растений

Уже стоит подумать о покупке минеральных удобрений. В расчете на участок площадью 6 соток на сезон может потребоваться около 2 кг нитрофоски и столько же нитроаммофоски, вдвое меньше сульфата калия или "Кристаллика" и еще меньше — по 0,5 кг — кальциевой селитры и сернокислого магния.

Хорошо сочетаются с минеральными и органическими удобрениями быстро-растворимые комплексные микро-удобрения: среди них — "Сударушка" (для овощных культур), "Ягодка" (для ягодных культур), "Яблочко" (для плодовых), "Семицветик" (для цветов), "Микровит" (для овощных, плодовых культур и цветов), "Растворин" (для овощных, плодовых и ягодных культур).

Советуем приобрести также по 0,5 кг медного и железного купороса и 5—10 г марганцевокислого калия. Хорошо, если вы заготовили еще с осени древесную золу.

Очень пригодятся стимуляторы роста растений:

– гумат, гумикс, "Агат-25К", "Черказ", "Активатор прорастания семян", "Иммуноцитофит", "Партенокарпин", "Эпин", "Стимулятор корнеобразования", "Фэтил" (3—4 пакетика или флакона на сезон). Используют их в виде водного раствора для замачивания семян овощных культур и черенков перед укоренением, а также для полива рассады и опрыскивания в течение сезона плодовых деревьев и ягодных кустарников. "Агат-25К" используют также для замачивания клубней картофеля.

Советуем заблаговременно приобрести средства защиты от вредителей и болезней:

– "Топаз" — защищает крыжовник, смородину, розы, флоксы, огурцы, томаты, землянику от мучнистой росы; "Скор" — предохраняет яблони и груши от парши; "Оксихом 80" — избавляет посадки картофеля и томатов от фито-фтороза, а огурцов и лука — от ложной мучнистой росы; "Базудин" — оказывает помощь в борьбе с проволочниками на картофеле и капусте; "Кинмикс" — помогает бороться с насекомыми - вредителями: цветоедом, плодожоркой, тлей, огневкой, пилильщиком, листоверткой.

Хорошо зарекомендовал себя в последние годы препарат "Инта-Вир", он не накапливается в почве, не опасен для окружающей среды. Действует против личинок и взрослых насекомых — тли, долгоносиков, трипсов, плодожорки, морковной мухи, колорадского жука, листогрызущих гусениц, рыжих муравьев. Предназначен для яблонь, груш, вишен.

Если вас замучили сорняки, приобретите "Раундап" — один из самых безопасных гербицидов, применяемый во всех развитых странах мира. По шкале токсичности он находится ниже таких привычных в нашем обиходе веществ, как стиральный порошок или некоторые другие моющие средства. Уничтожает "Раундап" любые сорняки — и однолетние, и многолетние. В растения препарат проникает через зеленые листья, постепенно поглощается ими и переносится по всем органам, включая корни. Полностью сорняки отмирают через 2—3 недели. Разлагается "Раундап" довольно быстро почвенными бактериями на естественные природные соединения: углекислый газ, воду и фосфаты.

Для выращивания рассады предназначены самые разнообразные питательные грунты с добавлением минеральных удобрений и микроэлементов. Одни из них приготовлены на основе гумуса ("Биогумус", "Супергумус"), другие — на основе торфа ("Торфолин", "Микропарник", "Фиалка", "Туф", "Надежда", "Росток", "Экзо"), третьи — на основе сапропеля ("Бизон", "Ормикс", "Урожай"). Обычно одну часть удобрительной смеси смешивают с 1—3 частями песка или почвы.

Для жидких подкормок рассады овощей и цветов предназначено удобрение "Кемира—Люкс", содержащее азот, фосфор, калий, бор, медь, марганец, молибден, цинк.

Как привлечь удачу

Для участков земли прямоугольные или квадратные формы являются наилучшими. Южная сторона должна быть открытой, чтобы солнечные лучи проникали в дом и обогревали его. Если участок большой, задняя часть должна быть немного выше, чем передняя. Но если сад маленький, лучше, если его поверхность будет ровной, а не наклонной, так как в этом случае энергия будет стекать вниз слишком быстро, вымывая почву из-под ног, отнимая здоровье, деньги и ухудшая социальное положение.

ВЕЧНОЕ МОЛОДИЛО

Украшением вашего сада с ранней весны до поздней осени может стать многолетнее вечнозеленое растение — молодило, привлекающее внимание своим своеобразным внешним видом. Мясистые листья этого растения образуют красивую плотную розетку диаметром 3—10 см. Окраска розеток может быть самой разной: зеленой, серой, сизой, красной и коричневой. Декоративны и цветоносы молодило, они появляются из середины розеток в июле-августе и напоминают маленькие причудливые деревца с белыми, желтыми, зелеными, розовыми и красными, звездчатой формы цветками, собранными в плотные соцветия.

Сортов молодило очень много, отличаются они один от другого размерами, окраской и формой. Разрастается это растение очень быстро, уже в середине лета появляются многочисленные побеги длиной 3—4 см, на конце которых образуются новые розетки листьев. А через три года образовавшийся плотный ковер приходится уже рассаживать. Укореняется молодило довольно легко. Особенно эффектно выглядят его розетки между камнями альпинария или рокария — на солнечных местах с легкой питательной землей.

Из коллекции садоводов

Продам семена: ЦУККИНИ "Золотистый" - очень вкусный, ФАСОЛЬ кустовая, АНИС - пряное лекарственное растение, БЕШЕНЫЙ ОГУРЕЦ - лекарственное растение, ГЕЛИАНТУС (подсолнух женский) - цветочное растение, ЖИМОЛОСТЬ - поменяю на лаванду или продам.

Мой адрес: 412900, Саратовская область, г.Шиханы, ул.Ленина, д.28, кв.67 Болдаревой.

Салон «Балаковочка»

Несколько слов о кремах

Выбор питательного крема [illegible] кожи. Обязательно посмотрите, что написано на упаковке: для сухой, жирной, нормальной или комбинированной кожи. Кремы с надписью "для всех [illegible]" лучше отложить в

мембраны клеток и способствует лучшему усвоению питательных компонентов крема.

Для омоложения кожи в современной косметологии используется множество приемов. Наиболее популярное направ-

Широко используются в косметике морепродукты и морские водоросли. Известно, что омолаживающим действием на клетки кожи обладают: акулий хрящ, жир моржа, молоки рыб. Экстракты или

Расправьте мандариновую кожу

Примерно у 90 процентов женщин на теле, чаще всего в области бедер, есть участки с так называемой мандариновой кожей. Причина этого - изменения в подкожной ткани. Даже под гладкой и

картофеля.

Советуем заблаговременно приоб- насекомых — тли, долгоносиков, трипсов, плодожорки, морковной жащее азот, фосфор, калий, бор, медь, марганец, молибден, цинк.

г.Шиханы, ул.Ленина, д.28, кв.67 Болдаревой.

Салон «Балаковочка»

Несколько слов о кремах

Выбор питательного крема зависит от типа кожи. Обязательно посмотрите, что написано на упаковке: для сухой, жирной, нормальной или комбинированной кожи. Кремы с надписью "для всех типов кожи" лучше отложить в сторону. Смешивать разные кремы тоже не рекомендуется — сочетание компонентов с противоположным действием может привести к непредсказуемым результатам.

В питательные кремы добавляют растительные масла, которые смягчают эпидермис, повышают его эластичность, обладают ранозаживляющим действием. Очень хорошо, если в питательном креме содержаться керамиды – вещества, проникающие в пространство между клетками кожи и повышающие ее упругость. Во многие кремы добавляют микроэлементы: кальций, например, укрепляет соединительную ткань, а магний ускоряет передвижение веществ через мембраны клеток и способствует лучшему усвоению питательных компонентов крема.

Для омоложения кожи в современной косметологии используется множество приемов. Наиболее популярное направление — так называемая клеточная косметика, когда в препараты добавляют эмбриональные ткани, гормональные и биологически активные добавки. Пользоваться такими средствами для ухода за кожей нужно под руководством опытного косметолога, иначе можно добиться прямо противоположного результата. Это так называемая салонная косметика, которая предусматривает индивидуальный подход к клиенту и постоянный контроль за действием препаратов. Косметику для салонов выпускают многие зарубежные фирмы, а также отечественные — Институт красоты, объединение ВТО, "Линда", Новосибирский институт химии твердого тела.

Широко используются в косметике морепродукты и морские водоросли. Известно, что омолаживающим действием на клетки кожи обладают: акулий хрящ, жир моржа, молоки рыб. Экстракты или порошки из высушенных водорослей входят в состав многих современных средств для ухода за кожей. Их благотворное действие объясняется тем, что водоросли богаты биологически активными веществами, минеральными солями и металлосодержащими соединениями. Все это нормализует водный и солевой обмен увядающей кожи и делает ее более упругой. Порошок бурых водорослей ускоряет процессы расщепления жира, а синезеленых — улучшает регенерацию и образование новых клеток кожи, обладает защитным и увлажняющим действием.

А. Александрова,
кандидат биологических наук

Что скрывается за твоим именем

ДАРЬЯ в годы учебы частенько выезжает на своей способности быстро схватывать, запоминать и соображать. Усидчивости и трудолюбия ей явно не хватает. Однако самолюбие не позволяет быть среди отстающих, поэтому учится Дарья все-таки хорошо, а затем также неплохо работает. Особенно бывает одарена Дарья с отчеством Владимировна. Дарья – лидер в школе, в любом трудовом коллективе, в собственной семье. Она вообще стремится всегда быть в поле зрения окружающих, подчиняя их своим желаниям и настроениям, а то и заставляя на себя поработать. Такова и в отношениях с мужчинами. Однако общественная работа не ее стихия – от нее она всегда постарается ускользнуть.

Семейное счастье Дарьи целиком и полностью зависит от нее самой, начиная с выбора мужа и кончая атмосферой, которая будет царить в ее доме. Будет желание иметь крепкий очаг, спаянный дружбой родителей с детьми, — он будет таким. Пустит все по воле волн — за результат не на кого пенять, кроме самой себя.

Вспыльчивая, но быстро отходчивая, влюбчивая фантазерка, Дарья одновременно практична и рациональна. Способна на интриги. Эта женщина долго не засидится на одном месте. Путешествия — ее страсть.

Б. Хигир

Распрямите мандариновую кожу

Примерно у 90 процентов женщин на теле, чаще всего в области бедер, есть участки с так называемой мандариновой кожей. Причина этого – изменения в подкожной ткани. Даже под гладкой на первый взгляд кожей можно обнаружить множество жировых клеток, которые со временем приводят к ухудшению ее внешнего вида. Исправить эти недостатки и разгладить кожу помогают массаж, определенный режим питания и гимнастические упражнения.

Вес старайтесь поддерживать на определенном, нормальном уровне, не допуская серьезных отклонений. Если необходимо соблюдать диету, то в рацион следует включать проросшие зерна пшеницы, овсяные хлопья, как можно больше фруктов и овощей, молоко, нежирную рыбу, отварной картофель. И минимум два литра минеральной воды в день. Соль, сахар и животные жиры из меню практически полностью исключаются.

Что касается гимнастики, то трех упражнений вполне достаточно , но делать их нужно ежедневно. Они способствуют укреплению мышц живота и бедер. Вначале каждое упражнение проделывают 6 раз, а через неделю - 20 раз.

1. Встать прямо, ноги вместе, руки развести в стороны на уровне плеч. Медленно приседать, разводя колени, затем также, не торопясь, выпрямиться.

2. Лечь на бок, приподняв верхнюю часть туловища и оперишись на локоть, поднять ногу вверх и описывать ею круги сначала вправо, затем влево. Проделать упражнение другой ногой.

3. Встать на колени. Постепенно отвести назад и вверх правую ногу, медленно опустить ее вниз, не касаясь пола, и вернуть в исходное положение. Проделать упражнение левой ногой.

С. ВАСИЛЬЕВА

Лунный календарь на 1999 год по уходу за растениями, сбору урожая и консервированию

Вид работы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Вырезка поросли, усов земляники.			6, 11	2, 5, 7	7, 12, 14, 16	3						
Прищипка и пасынкование	16	15	16	5, 14, 15	7, 12, 14, 16	3, 12	5, 9, 12, 14, 23	1				7
Покос трав для: усиления роста					16, 18, 24, 27	14, 21, 23	14, 18, 20					
замедления роста						8, 12	5, 9	1				
Консервирование					2, 7, 9, 12, 18, 27, 29	6, 12, 14, 23, 28, 30	3, 5, 11, 12, 20, 29, 30	8, 10, 17, 26, 28, 29	4, 9, 13, 23, 24, 26	1, 3, 10, 29	4	
Подкормки: минеральные	28	20, 25	20, 24	17, 20, 27	18, 24, 27	14, 21, 23		17, 22, 28	11, 13, 18, 23	10		
органические	28	12	3, 6, 11, 16, 24	2, 7, 12	1, 5, 9, 14	1, 6, 10	3, 11, 30, 4	8, 31	4, 27	1		
Обрезка деревьев и кустарников		7	6, 11	2, 7								
Окулировка						30	18, 20, 25					
Окучивание					7, 12, 16	3, 8, 12			24, 29			
Рыхление почвы	30	1, 2,14, 22, 27	1, 3, 8, 31	5, 10, 14, 18, 22, 25, 29	2, 7, 12, 16, 29	3, 8, 12, 28, 30	3, 5, 9, 14, 27,	1, 6, 12, 17, 26,	2, 6, 24, 26	3, 6, 22, 24, 26,	9, 19, 22, 24, 27	6, 9, 16, 20, 21
Обработка почвы			13, 18, 22, 26, 28	14				6, 24, 26, 29	2, 6, 8, 15, 20, 26, 29			

деревьев и кустарников		7	6, 11	2, 7								
Окулировка						30	18, 20, 25					
Окучивание					7, 12, 16	3, 8, 12			24, 29			
Рыхление почвы	30	1, 2,14, 22, 27	1, 3, 8, 31	5, 10, 14, 18, 22, 25, 29	2, 7, 12, 16, 29	3, 8, 12, 28, 30	3, 5, 9, 14, 27, 29	1, 6, 12, 17, 26, 29	2, 6, 24, 26	3, 6, 22, 24, 26, 31	9, 19, 22, 24, 27, 29	6, 9, 16, 20, 21, 24, 26
Обработка почвы			13, 18, 22, 26, 28	14				6, 24, 26, 29	2, 6, 8, 15, 20, 26, 29			
Полив	3, 8, 10, 15, 24, 28	4, 7, 17, 25	3, 6, 16, 20, 24	2, 12, 17, 20, 27	1, 9, 18, 24, 27	6, 14, 21, 23, 30	3, 11, 18, 20, 25	4, 8, 14, 17, 28	4, 11, 13, 18, 23, 27	1, 10, 15, 20, 26, 29	12, 17, 21, 25	1, 4, 9, 14, 18, 23, 29, 31
Прививка			24									
Прополка	3, 5, 13, 16, 18, 22, 26, 30	1, 2, 9, 14, 18, 22, 27	1, 3, 8, 13, 16, 18, 22, 26, 28, 31	5, 10, 14, 18, 22, 25, 29	2, 7, 12, 16, 22, 29	3, 8, 12, 16, 18, 23, 28, 30	5, 9, 12, 14, 16, 23, 27, 29, 30	1, 6, 10, 12, 19, 24, 26, 29	2, 6, 8, 9, 20, 24, 26, 29	3, 6, 8, 22, 24, 26, 31	2, 7, 9, 19, 24, 27, 29	6, 7, 9, 16, 20, 24, 26
Прореживание					5, 14	1, 6				8	7, 24	
Сбор: зерновых						30	5, 9, 14, 23	1, 6, 29				
корнеплодов								1, 6, 10				
плодов						12, 30	5, 9, 11	1,10,12,	2, 6, 8, 26			
на хранение							12, 14	19	29			
Сбор лекарственных растений: листьев, цветов	22	1, 18, 27	26	18, 22, 29	16, 20, 29	16, 25	14	19	20	22		16
стеблей	22	1, 18, 27	26	18	29	25			20	22		16
корней			13	5, 10	12, 31		5	1, 29	26, 29			

ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА

Что посоветуете, батюшка ?

Вопрос: Что же: пища, деньги и слава - грех?

Ответ: Не пища зло, а чревоугодие; не деньги, а сребролюбие; не слава, а тщеславие; в сущности зло происходит от злоупотребления - говорит преподобный Максим Исповедник.

Вопрос: Чем отличается любопытство от любознательности?

Ответ: Любопытство - узнавать новости, чужие грехи, вообще-то, что вас не касается. Любознательность - узнавать полезное, как спастись.

Вопрос: Как молиться о тех, о ком неизвестно, живы ли они?

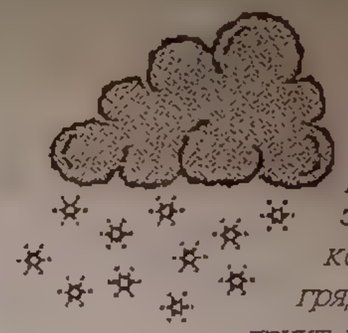
Ответ: Вы не ошибетесь, если будете молиться, как о живых, потому что у Бога все живы. Все, кроме еретиков и отступников. Это мертвые.

Вопрос: Надо ли одеваться, когда идешь в храм, в лучшую одежду?

Ответ: Из жизни подвижников мы узнаем, что они одевали приличную, но не роскошную одежду при посещении храма.

22 марта - память 40 мученикам Севастийским

Севастийские мученики были воинами-христианами, приговоренными к смерти за отказ принести жертву языческим идолам. Зимой, в сильный мороз, их раздели и вывели на лед озера, чтобы сломить их волю и заставить отречься от Христа. Один из воинов поколебался духом и выбежал на берег, где охранявшие мучеников стражники растопили баню, но тут же упал .замертво, а лед в озере растаял и вода сделалась теплой, и над головами мучеников появились светлые венцы. Тогда один из стражников уверовал во Христа и, присоединившись к мученикам, вместе с ними на следующий день принял жестокую казнь. Тела святых мучеников были сожжены, но христиане с благоговением собрали их останки и погребли их. Совершилось это близ армянского города Севастии около 320 года.



Народный календарь

18 марта. Конон - огородник. *Полагают, что с этого дня должно начинать копать огород. Искусники гряд перебивают парниковый грунт, меняют гнилые парубни, замачивают семена для высева. Если в день Конона ведро, то градобитий летом не будет.*

22 марта. Сорок сороков. *Вторая встреча весны. День массового прилета — "сорока сороков" — птиц. Если сороки теплые — сорок дней будут теплыми, если холодные — жди сорок холодных утренников.*

Приметы марта

Ранняя весна - признак того, что летом будет много непогожих дней.

Если весной снег тает быстро, а вода бежит дружно - к мокрому лету.

Птицы вьют гнезда на солнечной стороне - к холодному лету.

Чтобы благополучно возвратились муж или сын с войны или из далекой отлучки, Св. Василий Великий указывал молиться Сорока мученикам, в Севастийском озере мучившимся.

КАК ВОССТАНОВИТЬ ПОТЕРЮ ЭНЕРГИИ

Если после рабочего дня вы ощущаете сильную слабость и, придя домой, не находите сил для ведения домашних дел, наберите в ванну теплой воды, добавьте в нее крестообразно освященной соли, перекреститесь со словами: «Господи, благослови».

Вступите в ванну, перекреститесь со словами: «Господи, спаси, Господи, помоги». Ложитесь в ванну так, чтобы ваше тело было полностью покрыто этой водой.

Прочтите девять раз «Отче наш» и расслабьтесь с закрытыми глазами. Вы сами почувствуете, как в воду с освященной солью будут выходить тяжелые волновые энергии.

После этого встаньте, наберите в небольшой тазик теплой поды, крестообразно влейте в него святой воды и облейте этой водой себя с головы до ног.

Повернувшись на восток, трижды перекреститесь и поклонитесь в пояс. Поклон — это ваша благодарность Богу за помощь вам.

В часы досуга

Кроссворд № 7

По горизонтали: 7. Норма поведения, [illegible]. 9. Дерево, разновидность топо- [illegible]. 11. Река, рукав Ку- [illegible]. Съедобный тропический плод. 33. Иглокожее морское животное, употребляемое в пищу. 34. Гимнастические упражнения.

«Господи, благослови».

Вступите в ванну, перекреститесь со слова-

тесь с закрытыми глазами. Вы сами почувствуете, как в воду с освященной солью будут выходить тяжелые волновые энергии.

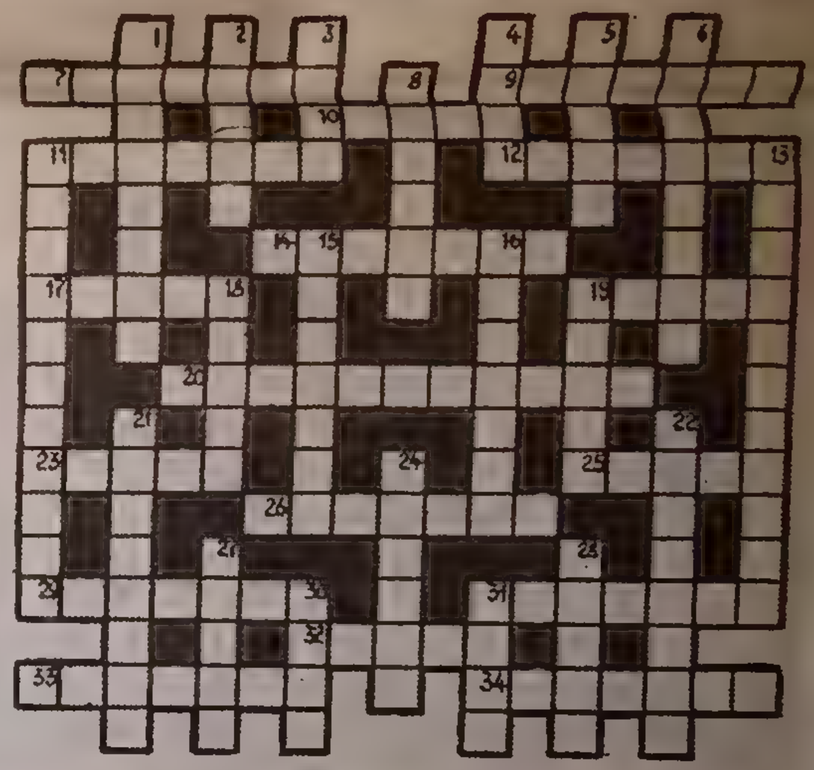
Повернувшись на восток, трижды перекреститесь и поклонитесь в пояс. Поклон — это ваша благодарность Богу за помощь вам.

В часы досуга

Кроссворд № 7

По горизонтали: 7. Норма поведения, привычка. 9. Дерево, разновидность тополя. 10. Шумный успех. 11. Река, рукав Кубани. 12. Крупный брильянт 14. Картина Рембрандта. 17. Корм для скота. 19. Каменистое возвышение поперек речного дна. 20. Брус для опоры кровли, укрепленный между стропилами. 23. Заправленное дрожжами тесто. 24. Исполнитель ролей в театре и в кино. 26. Соединение однотипных приборов в едином целом. 29. Город, родина русского художника И.И.Шишкина. 31. Предельная степень чего-нибудь. 32. Съедобный тропический плод. 33. Иглокожее морское животное, употребляемое в пищу. 34. Гимнастические упражнения, выполняемые с гигиеническими целями.

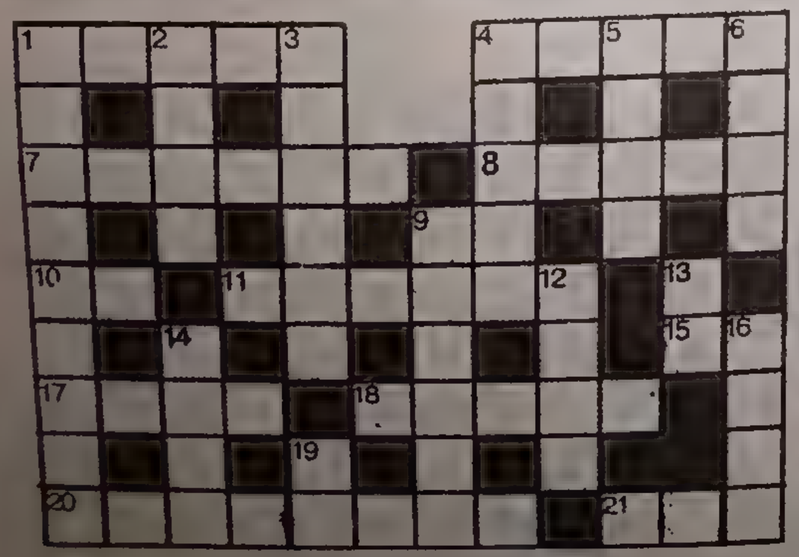
По вертикали: 1. Сорт моркови. 2. Петля для ловли птиц и мелких животных. 3. Мягкий диван. 4. Напиток. 5. Порода собак. 6. Плотная тяжелая занавеска. 8. Гриб. 11. Вид ландшафта. 13. Пособие для изучения иностранного языка. 15. Развитие основного действия в романе, драме. 16. Арифметический термин. 18. Хищная птица. 19. Областной центр в РСФСР. 21. Древний город — государство в Африке. 22. Рыба семейства осетровых. 24. Горная порода, строительный материал. 27. Корм сельскохозяйственных животных и птиц в виде концентратов. 28. Белый журавль. 30. Река в Якутии. 31. Положение тела.



Ответы на кроссворд № 6

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.Экзерсис. 8.Радио. 9.Антип. 11.Толстой. 12.Азот. 13.Медь. 14.Кашемир. 17.Гопак. 19.Алтай. 20.Отрезок. 21.Архимед. 22.Молот. 24.Сабля. 26.Магадан. 30.Винт. 31.«Баня». 32.Соколов. 33.Аскет. 34.Антре. 35.Карнавал. **ПО ВЕРТИКАЛИ:** 2.Клотик. 3.«Ералаш». 4.Сантим. 5.Стайер. 6.Одетта. 7.Симул. 8.Разноголосица. 10.Подразделение. 15.Андорра. 16.Интрига. 18.Клест. 19.Афипс. 23.Оптика. 25.Арбитр. 26.Мастак. 27.Гектар. 28.Дельта. 29.Навага.

Кроссворд для детей № 5



По горизонтали.

1. Транспорт Бабы-Яги. 4. Пират, чьи богатства искали на острове сокровищ. 7. Достижение спортсмена. 8. Полное женское имя. 9. Страна, где правила волшебница Озма. 10. Клич заблудившихся в лесу. 11. То, за чем охотились кровожадные индейцы. 15. Утверждение. 17. Царское кресло. 18. Без чего письмо попадет "на деревню дедушке"? 20. Чем обычно заканчивается встреча хороших героев с плохими? 21. Вредитель, которого "доит" божья коровка.

По вертикали.

1. Кто нам рассказал о Дон-Кихоте? 2. Кто спас Мюнхгаузена от крокодила, перенеся его по воздуху? 3. Континент, куда выезжал лечить зверей Айболит. 4. Шахматная фигура. 5. И конфета, и цветок. 6. Звено в гусенице танка. 9. Толстые блины. 12. Одеяло для старушки в качалке. 13. Что такое мышьяк? 14. Королева цветов. 16. Что продолжал петь Заяц, когда Волк выключил телевизор? 19. Нота.

Ответы на кроссворд для детей № 4.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: *1.Полено. 6.Пузо. 8.Лавина. 9.Волосы. 10.Рога. 11.Павлин. 12.Рапира. 13.Иуда. 14.Ластик. 15.Натуга. 16.Иван.* **ПО ВЕРТИКАЛИ:** *1.Повар. 2.Липилут. 3.Носорог. 4.Карабас. 5.Кислота. 6.Парники. 7.Загадка.*

Медицина
Новости

Лучшие рецепты заготовок на зиму
6 каналов ТВ

Балаковочка

газета для женщин

№ 24 (45), 1 сентября Независимая газета Цена свободная

Наши «пирамиды» посрамили Хеопса

«ХОПЕР» МНОГО УПЕР

Закончилось следствие по делу знаменитой аферы под названием "Хопер" Ограбив 4 миллиона доверчивых россиян, основатели «пирамиды» Лев Константинов и Тагир Аббазов смылись в Израиль, где благополучно проживают прихваченные денежки Суммы измеряются миллионами рублей

Бдительная российская Фемида, конечно, будет судить да присуждать, однако достать мошенников, греющих свои сытые тела на южных взморьях она не сможет, равно как и вернуть вкладчикам выуженные у них сбережения.

«Если в гору ты попер, значит, спонсор твой - «Хопер»!» Только спонсорами как раз «Хопра» оказались миллионы российских граждан, хлебнувших подобных «демократических» веяний сполна.

Повысили зарплату

Чтобы не брали взятки? МАЛОВАТО...

В целях предоставления судьям и работникам органов прокуратуры материальных гарантий для полного и независимого осуществления правосудия Президент Российской Федерации издал Указ об увеличении с 1 сентября в 1,5 раза должностных окладов вышеназванным категориям работников Однако, пока не произошли фундаментальные перемены во всех сферах общественных отношений, работнику органов правосудия выгодней один раз практически без риска для себя взять хорошую взятку, чем держаться за постоянное место работы с зарплатой на бедность

К выборам

ВЫБОРЫ НОВЫЕ, СХЕМА СТАРАЯ

Российские законодатели решили проводить выборы по одномандатным округам по старой схеме. По действующему законодательству, от 472 тысяч избирателей избирается один депутат. Если в субъекте РФ проживает меньше избирателей, то все равно от этого субъекта будет избран один депутат. Количество одномандатных избирательных округов прежнее – 225. Центризбирком должен опубликовать схему образования данных округов до 12 сентября. До этой публикации выдвижение кандидатов по одномандатным округам проходить не буде

ОПУБЛИКОВАЛИ СВОЕ УЧАСТИЕ В АГИТАЦИИ?

Согласно законодательству о выборах, редакции периодических печатных изданий и организации телерадиовещания не позднее чем через 20

Московский ГОСУДАРСТВЕННЫЙ университет коммерции
Саратовский институт
(Лицензия Мин-ва общего и проф образования РФ № 24 Г 0539 от 1.04.99г.)
ПРОДОЛЖАЕТ НАБОР НА ПЕРВЫЙ КУРС ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ
на договорной основе по специальностям:
бухгалтерский учет

Бдительная российская Фемида, конечно, будет судить да присуждать, однако достать мошенников, греющих свои ...тые тела на южных взморьях, она не сможет, равно как ...вернуть вкладчикам выуженные у них сбережения.

«Если в гору ты попер, значит, спонсор твой - «Хопер»!» ...олько спонсорами как раз «Хопра» оказались миллионы ...оссийских граждан, хлебнувших подобных «демократи-...еских» веяний сполна.

Российской Федерации издал указ об увеличении с 1 сентября в 1,5 раза должностных окладов вышеназванным категориям работников. Однако, пока не произошли фундаментальные перемены во всех сферах общественных отношений, работнику органов правосудия выгодней один раз практически без риска для себя взять хорошую взятку, чем держаться за постоянное место работы с зарплатой на бедность.

Московский ГОСУДАРСТВЕННЫЙ университет коммерции

Саратовский институт

(Лицензия Мин-ва общего и проф образования РФ № 24 Г 0539 от 1 04.99г)

ПРОДОЛЖАЕТ НАБОР НА ПЕРВЫЙ КУРС ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

на договорной основе по специальностям:

бухгалтерский учет и аудит; экономика и управление; коммерция; менеджмент

Срок обучения 6 лет

Для лиц, продолжающих обучение после техникумов, лицеев, вузов

срок обучения 3 года (заочная форма обучения)

Вступительные испытания проводятся в форме собеседования: по математике, русскому языку, иностранному языку и специальности.

НЕОБХОДИМЫЕ ДОКУМЕНТЫ: документ о среднем общем (среднем профессиональном или высшем образовании) – подлинник, 6 фотографий размером 3х4, копия трудовой книжки, паспорт (предъявляется лично).

Выпускники получают диплом Московского государственного университета коммерции. Обучение проводится в г.Балаково.

Прием документов осуществляется *до 10 сентября* **в здании профлицея № 62 по адресу: г.Балаково, ул.Комсомольская, 36, тел. для справок: 4-04-38 (приемная директора).**

Собеседование состоится *10 сентября* **в 10.00 (комната 11, 3 этаж).**

РЕФОРМЫ КОММУНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ НЕ МОГУТ БОЛЬШЕ ЖДАТЬ

Как мы уже писали в прошлом номере, Правительство РФ приняло документы, которыми утверждена первоочередность социальной защиты населения в процессе проведения жилищно-коммунальной реформы.

В Постановлении № 887 определено, что считать платежами за предоставление жилищно-коммунальных услуг.

Это плата (независимо от формы собственности, кроме собственников частных домовладений):

– за содержание и текущий ремонт жилищного фонда;

– за капитальный ремонт жилищного Фонда;

– за наем жилья (для нанимателей жилья);

Кроме того, граждане, проживающие в домах, относящихся к жилищному фонду, независимо от формы собственности, оплачивают коммунальные услуги (водоснабжение, водоотведение, теплоснабжение, горячее водоснабжение, газоснабжение, электроснабжение, вывоз бытовых отходов, обслу-живание лифтового хозяйства и др.).

На все эти виды платежей распространяется право граждан получать субсидию согласно Постановлению № 887. Решение органов местного самоуправления об увеличении ставок оплаты жилья и коммунальных услуг будет законным только при условии предоставления субсидий всем гражданам, имеющим на это право.

Предоставление субсидий осуществляется в соответствии с ежегодно утверждаемыми федеральными стандартами.

СОЦИАЛЬНАЯ НОРМА ПЛОЩАДИ ЖИЛЬЯ, **федеральный стандарт: 18 кв.м общей жилой площади на каждого члена семьи, состоящей из трех и более человек, 42 кв.м – на семью из двух человек, 33 кв.м –одиноко проживающего человека.**

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ПРЕДЕЛЬНОЙ СТОИМОСТИ ПРЕДОСТАВЛЯЕМЫХ ЖИЛИЩНО-КОММУНАЛЬНЫХ УСЛУГ на 1 кв.м общей площади жилья - **в Саратовской области это 8,8 рубля.**

(Продолжение на стр. 2).

избирается один депутат. Если в субъекте ет меньше избирателей, то все равно от этого субъекта будет избран один депутат. Количество одномандатных избирательных округов прежнее – 225. Центризбирком должен опубликовать схему образования данных округов до 12 сентября. До этой публикации выдвижение кандидатов по одномандатным округам проходить не будет.

ОПУБЛИКОВАЛ СВОЮ УЧАСТИЕ В АГИТАЦИИ?

Согласно законодательству о выборах редакции периодических печатных изданий и организации телерадиовещания не позднее чем через 20 дней со дня официального опубликования решения о назначении выборов (до 30 августа) обязаны были опубликовать сведения о размере и условиях оплаты эфирного времени и печатной площади, предоставляемых для целей предвыборной агитации через средства массовой информации.

Те газеты и телерадиокомпании, которые не осуществили подобную публикацию, принимать участие в предвыборной агитации: печатать материалы кандидатов и агитировать за какого-либо кандидата или избирательный блок не имеют права.

Газета «Балаковочка» участвовать в предвыборной агитации не будет, но мы намерены освещать, по возможности, ход избирательной кампании и самих выборов.

НОВОСТИ ОБРАЗОВАНИЯ

Министр образования России В.Филиппов заявил в прошедшую пятницу о том, что в этом учебном году школа не будет переходить на двенадцатилетнее образование. Однако уже с этого года начальная школа будет четырехлетней. Пока не ясно, будут ли начинать четырехлетнюю программу только нынешние первоклашки или ученикам вторых и третьих классов тоже придется «тянуть лямку» начальной школы на целый год дольше.

СТЕКЛО

ОКОННОЕ, УЗОРЧАТОЕ

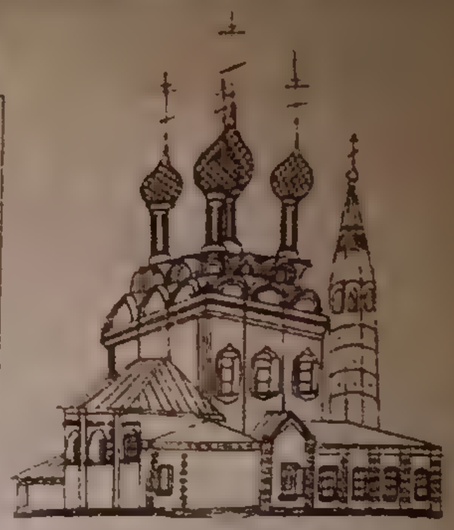
(для дверей)

ГОРКИ ИЗ СТЕКЛА

ЗЕРКАЛА

ул.Минская, 9 (напротив маг. «Фиалка»), т.2-95-27

ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА



«НЕ СУДИТЕ, ДА НЕ СУДИМЫ БУДЕТЕ»

Ничто так не обнаруживает нашей душевной нечистоты, так не свидетельствует о нашем неведении своего душевного состояния, как осуждение нами ближних своих.

ДУХОВНЫЕ МЫСЛИ

- *Хвалить детей своих значит тщеславиться; порицать отца и мать значит порицать самого себя.*
- *Чем кто согрешит, тем по большей части и наказывается.*
- *Поступайте с родителями вашими так, как вы желали бы, чтобы дети ваши поступали с вами.*

Свт. Филарет, митрополит Московский.

ВОПРОСЫ К БАТЮШКЕ

ВОПРОС: Как отличить крест православный от католического?

ОТВЕТ: На православном кресте Спаситель распят четырьмя гвоздями, а на католическом – тремя (нога на ноге – одним гвоздем). Подвижник Георгий Затворник пишет:"Кто как хочет, но неотступно с Православной Церковью исповедуйте, что не тремя, а четырьмя гвоздями Иисус Христос был распят."

ВОПРОС: Почему Церковь отлучила писателя Льва Толстого?

ОТВЕТ: А потому, что дерзнул написать новое евангелие, которое есть искажение Евангелия истинного. Апостол Павел написал: «Кто новое Евангелие будет проповедовать, да будет проклят, анафема». (Галат.1,8). Также у Толстого своя программа: 1.Не противься злу: пусть бьют, режут, грабят – молчи и терпи... 2.Суды не нужны. 3.Ни полиции, ни войска... 4.С женою не разводись, хоть она и неверна. Брака у него тоже нет. 5.Война Богопротивна, и войска не нужно. Толстой – враг Божий, слуга сатаны (Св. Еп. Феофан В.).

ВОПРОС: Является ли грехом, когда женщина приходит в храм без платка, в брюках, с накрашенными губами. Некоторые священники не допускают до причастия женщин в брюках. Правильно ли это?

ОТВЕТ: Все верующие знают о том, что грешно приходить в храм в брюках, с накрашенными губами и без платка. А что батюшки вразумляют в этом – это их обязанность, хотя это должно делаться кротко и ласково.

Происхождение святых икон Божией Матери

"Происхождение св. икон, по преданию, таково. Через десять лет после Вознесения Христа все верующие стремились увидеть Богоматерь, но многим это не удавалось. Тогда апостол Лука изобразил лик Божией Матери. Увидя это изображение, Богоматерь сказала: "Благодать Моя и Родившегося от Меня с сим изображением да будет". Апостол Лука написал несколько таких икон. К числу их принадлежит Владимирская икона, которая из Византии перешла к Владимиру Мономаху, а затем к Андрею Боголюбскому. Последним она перенесена из Киева во Владимир, а для спасения Москвы от Тамерлана была (шестьсот лет назад) перенесена в Москву.

Таким образом, мы видим, что Богоматерь Сама благословила иконопочитание.

(И.Матвеев. "Почитание храма и его святынь").

РЕФОРМЫ КОММУНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ НЕ МОГУТ БОЛЬШЕ ЖДАТЬ

(Окончание, начало на стр. 1).

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМОЙ ДОЛИ СОБСТВЕННЫХ РАСХОДОВ СЕМЬИ НА КВАРТПЛАТУ В СОВОКУПНОМ СЕМЕЙНОМ ДОХОДЕ – ***в 1999 году это 19 процентов.***

Из Положения о предоставлении гражданам субсидий на оплату жилья и коммунальных услуг.

В семье, в которой совокупный доход на одного человека не превышает установленного прожиточного минимума, собственные расходы на оплату жилья и коммунальных услуг в пределах социальной

II вариант. Для граждан, в семьях которых совокупный доход семьи на одного человека выше установленного прожиточного минимума, величина субсидии определяется как разница между установленным на данный период времени размером оплаты жилья и коммунальных услуг и максимально допустимой долей собственных расходов в совокупном доходе семьи в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг.

При расчете величины субсидий на оплату ком-

КАЛЕЙДОСКОП

Вокруг света

Неизвестное племя

В непроходимых лесах бразильской части бассейна Амазонки обнаружено неизвестное племя, не имеющее контакта с цивилизацией. Некий земледелец, работавший в поле в 20 километрах от лесной чащи, был убит стрелой. Национальный фонд Бразилии по делам индейцев, куда поступило сообщение об этом, потратил четыре дня на поиски с воздуха поселения неизвестного племени. Была обнаружена деревня, состоящая из дюжины хижин, в которых, по прикидкам этнографов, может обитать около двухсот жителей. По реке добраться до этого поселения чрезвычайно сложно, а

РЕФОРМЫ КОММУНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ НЕ МОГУТ БОЛЬШЕ ЖДАТЬ

(Окончание, начало на стр. 1).

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ СТАНДАРТ МАКСИМАЛЬНО ДОПУСТИМОЙ ДОЛИ СОБСТВЕННЫХ РАСХОДОВ СЕМЬИ НА КВАРТПЛАТУ В СОВОКУПНОМ СЕМЕЙНОМ ДОХОДЕ – **в 1999 году это 19 процентов.**

Из Положения о предоставлении гражданам субсидий на оплату жилья и коммунальных услуг.

В семье, в которой совокупный доход на одного человека не превышает установленного прожиточного минимума, собственные расходы на оплату жилья и коммунальных услуг в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг не должны превышать половины установленного федеральным законом минимального размера оплаты труда на одного человека.

Величина субсидий рассчитывается по двум вариантам.

1 вариант. Для граждан, в семьях которых совокупный доход семьи на одного человека ниже установленного прожиточного минимума, а максимально допустимая доля собственных расходов на оплату жилья и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг ниже половины установленного федеральным законом минимального размера оплаты труда, величина субсидии определяется как разница между установленным на данный период времени размером оплаты жилья и коммунальных услуг и максимально допустимой долей собственных расходов в совокупном доходе семьи в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг.

Для граждан, в семьях которых совокупный доход семьи на одного человека ниже установленного прожиточного минимума, а максимально допустимая доля собственных расходов на оплату жилья и коммунальных услуг в совокупном доходе семьи в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг равна половине или выше половины установленного федеральным законом минимального размера оплаты труда, величина субсидии определяется как разница между установленным на данный период времени размером оплаты жилья и коммунальных услуг и половиной установленного федеральным законом минимального размера оплаты труда.

II вариант. Для граждан, в семьях которых совокупный доход семьи на одного человека выше установленного прожиточного минимума, величина субсидии определяется как разница между установленным на данный период времени размером оплаты жилья и коммунальных услуг и максимально допустимой долей собственных расходов в совокупном доходе семьи в пределах социальной нормы площади жилья и нормативов потребления коммунальных услуг.

При расчете величины субсидий на оплату коммунальных услуг (водоснабжение, водоотведение, теплоснабжение, горячее водоснабжение, газоснабжение, электроснабжение, вывоз бытовых отходов, обслуживание лифтового хозяйства и др.) недопустимо исключение отдельных видов фактически предоставляемых услуг. При этом величина ежемесячных субсидий на оплату указанных услуг, определяемая в установленном порядке организацией, уполномоченной собственником домовладения осуществлять сбор и обработку жилищно-коммунальных, платежей и предоставление этих субсидий, должна указываться в соответствующем платежном документе (счете-квитанции).

Субсидии предоставляются гражданам, проживающим в домах (включая общежития), относящихся к жилищному фонду, независимо от формы собственности.

Граждане, сдающие жилые помещения в поднаем, утрачивают право на субсидию.

Субсидии устанавливаются организацией, уполномоченной органом местного самоуправления, после предъявления гражданами необходимых документов в соответствии с утверждаемым органом исполнительной власти субъекта Российской Федерации порядком предоставления субсидий гражданам.

Из всех российских городов выбраны несколько, отличающихся по природно-климатическим, демографическим, финансово-экономическим условиям, которые первые будут отрабатывать механизм жилищно-коммунальных реформ. Это соседняя Самара, а также Казань, Ярославль, Санкт-Петербург, Якутск, Нальчик и другие. Городов Саратовской области в этом перечне нет.

Подготовил Л.Кольцов.

КАЛЕЙДОСКОП

Вокруг света

Неизвестное племя

В непроходимых лесах бразильской части бассейна Амазонки обнаружено неизвестное племя, не имеющее контакта с цивилизацией. Некий земледелец, работавший в поле в 20 километрах от лесной чащи, был убит стрелой. Национальный фонд Бразилии по делам индейцев, куда поступило сообщение об этом, потратил четыре дня на поиски следов поселения неизвестного племени. Была обнаружена деревня, состоящая из дюжины хижин, в которых, по прикидкам этнографов, может обитать около двухсот жителей. Но реке доплыть до этого поселения чрезвычайно сложно, а ближайшая дорога проходит в 130 километрах. Вступить в контакт с неизвестным племенем ученые не решаются, так как существуют опасения, что все племя может быстро вымереть, встретившись с неизвестными ему бактериями и вирусами. Да и первый опыт контакта как-то не обнадеживает.

ПОВЯЗКА ОТ АВАРИИ

Статистический анализ повреждений головы водителя и пассажиров при автомобильных катастрофах, проведенный специалистами из университета Аделаиды (Австралия), показывает, что ношение эластичной ленты-повязки с пенопластовой подбивкой вокруг головы позволяет снизить число травм на 25 процентов. Это небольшое и не обременяющее человека защитное устройство оберегает голову не менее эффективно, чем автоматически надуваемые воздушные мешки, и более эффективно, чем мягкая обивка салона автомобиля.

Фирма «Диета Плюс» предлагает

ДИЕТИЧЕСКИЕ БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ

ИЗ СОИ

(содержание белка 70%)

ГУЛЯШ, ШНИЦЕЛЬ, РАГУ, ФАРШ, КОТЛЕТЫ, БЛИНЧИКИ, ПЕЛЬМЕНИ, ПИРОЖКИ, ХЛЕБ, МОЛОКО, КОКТЕЙЛЬ И МНОГОЕ ДРУГОЕ

Не меняя привычек питания, добавив в ежедневный рацион 50-100 г продуктов из сои, вы можете защититься от остеопороза, сахарного диабета, сердечно-сосудистых и желудочно-кишечных заболеваний, повысить иммунитет, скорректировать фигуру.

Приглашаем к сотрудничеству людей с организаторскими способностями.

Обращаться с 10.00 до 19.00 по тел. (270) 4-63-81

«Балаковочка»

Учредитель О.Е. Кондрашов

При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т.Г. Кондрашова

Ответственный секретарь Э.Заславская

Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Кольцов, Т.Григорьева, О. Кондрашов.

Газета «Балаковочка» зарегистрирована Саратовским региональным управлением регистрации и контроля за соблюдением законодательства РФ о СМИ, регистрационный номер СР-0106.

Почтовый адрес редакции: 413800, г.Балаково, п/о 25, а/я 45.

Газета изготовлена способом офсетной печати в типографии «Слово».

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Тираж 7300

МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

МЕДИКИ ПРЕДУПРЕЖДАЮТ И ОБЪЯСНЯЮТ

ДЛЯ ХРАПУНОВ СОН ОПАСЕН

Сны в научном видении остаются самым таинственным аспектом нашего бытия. Более того, опасным, как показали последние исследования американских медиков

Без крепкого и продолжительного забытья нашему организму, конечно, не обойтись. Большинство исследователей сонных процессов заняты тем, как обеспечить человеку нормальный ночной отдых, расслабляющий тело и психику. Придумываются новые методики против бессонницы, изучается целебный механизм сновидений. Известный швейцарский исследователь Борис ПАШЕ изобрел даже необычный вид снотворного, основой которого служат радиоволны низкой частоты. Пациентам, измученным бессонницей, он предложил оригинальное устройство, названное радиоложкой. Портативное приспособление на самом деле напоминает чайную ложечку. Как только больной берёт ее в рот, в приборе начинает действовать крошечный радиопередатчик. Низкочастотные волны действуют расслабляюще и усыпляют, как колыбельная. В отличие от химических препаратов не приносят никаких побочных осложнений.

Но вот сама фаза физиологического отдыха таит немалые опасности. Американские ученые провели специальное исследование того, как сказывается храп заснувшего на его жизненные функции. Итоги этой работы звучат как предостережение: у половины храпунов в течение ночи несколько раз происходит отключение дыхания. В результате каждый раз на несколько секунд прекращается снабжение кислородом сердца и головного мозга. Большинство из тех, кого исследовали медики, даже не подозревают, что таким образом по ночам у них сбит ритм дыхания. Человек на время этой паузы на мгновение просыпается, начинает жадно заглатывать воздух, после чего тут же снова погружается в сон. Будучи в состоянии полудремы, не замечает происшедшего. У некоторых подобная дыхательная аритмия случается редко, но есть люди, у которых, согласно исследованию, такое прекращение снабжения кислородом наблюдается до ста раз за ночь. Американские врачи подсчитали: в экстремальном случае продолжительность приостановки дыхания может составлять за ночь в общей сложности около трех минут

Что же тут тревожного? А вот что. В результате ритмичного кислородного голодания повышается давление крови. Последствия такого скачка у каждого проявляются по-разному. Для кого-то они вообще проходят незаметно. Но для многих итог плачевный: кислородный дефицит способен привести к потере памяти, инсульту или инфаркту. Кроме того, храпящие во сне люди должны учитывать то, что у них периодически нарушается деятельность легких. Эта опасность особенно существенна для старшего возраста. Если к тому же ночные сбои в дыхании возникают у тех, кто стал без видимых причин неожиданно и резко худеть, им, по мнению исследователей, незамедлительно следует пройти обследование – налицо признаки зарождающегося недуга.

М. ГЛАДКОВА.

ПОЧЕМУ НЕ ВСЕ ПЕРЕНОСЯТ МОЛОКО?

Не все люди одинаково реагируют на молоко. Этот, казалось бы, столь необходимый продукт может оказаться токсичным для некоторых людей. Дело в том, что в состав молока входит молочный сахар, или лактоза. Для того чтобы лактоза расщепилась и поступила из кишечника в кровь, она должна расщепиться (гидролизоваться) специальным ферментом – лактазой. Он локализуется в щеточной кайме эпителиальных клеток кишечника. Как правило, у всех грудных детей активность этого фермента высока, и они хорошо переваривают и усваивают лактозу. Наследственное заболевание, при котором младенцы страдают непереносимостью молока, встречается редко. Когда ребенка перестают кормить грудью, лактазная активность снижается, но обычно сохраняется не менее 10 процентов той, что была у новорожденных. Но у некоторых людей активность лактазы во взрослом состоянии падает так низко, что они не могут переносить молоко. После приема 25–50 г лактозы (литр коровьего молока содержит 45–50 г лактозы) у них появляются схваткообразные боли в животе, метеоризм и диарея (понос). Оказалось, что число лиц, не переносящих молоко во взрослом состоянии из-за чрезвычайно низкого уровня активности лактазы, очень велико в большинстве изученных популяций монголоидов, индейцев. Высока их частота среди арабов и евреев, в популяциях тропической Африки и у аборигенов Австралии. В то же время более 75 процентов жителей Северной и Центральной Европы, так же как их потомки в других регионах, сохраняют лактазную активность во взрослом возрасте и, следовательно, хорошо переносят большие дозы молока.

Доктор биологических наук С.Зарубин.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

СУПРУЖЕСКИЕ БИОРИТМЫ

От чего зависит продолжительность совместной супружеской жизни? Ко многим известным факторам доктор Джефри Лансен из университета американского штата Юта причисляет ещё один – одновременность засыпания и пробуждения супругов.

Синхронность суточных ритмов благотвор-

РЕЦЕПТ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ОТ ШЛАКОВ И СОЛЕЙ

Чай из корней подсолнуха

НЕСОВМЕСТИМАЯ ДЫНЯ

НЕ ЕШЬТЕ ДЫНЮ С КАКОЙ-ЛИБО ДРУГОЙ ПИЩЕЙ!

Медовую, мускусную и прочие виды дынь нужно всегда есть отдельно.

Мы знаем, что эти продукты

ПОМОГИТЕ ИЗЛЕЧИТЬСЯ!

Я – постоянная читательница вашей газеты. Меня сильно мучает остеохондроз шейных позвонков. Мне хотелось бы узнать через вашу газету лечение и физические упражнения при этом заболевании. Может быть, кто-то из

действовать крошечный радиопередатчик. Низкочастотные волны действуют расслабляюще и усыпляют, как колыбельная. В

аритмия случается редко, но есть люди у которых согласно исследованию, такое прекращение снабжения кислоро-

следует пройти обследование налицо признаки зарождающегося недуга

М. ГЛАДКОВА.

расте и, следовательно хорошо переносят большие дозы молока

Доктор биологических наук С.Зарубин.

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

СУПРУЖЕСКИЕ БИОРИТМЫ

От чего зависит продолжительность совместной супружеской жизни? Ко многим известным факторам доктор Джефри Ланеен из университета американского штата Юта причисляет ещё один –одновременность засыпания и пробуждения супругов.

Синхронность суточных ритмов благотворно влияет на работу сердца и общее самочувствие. Из 150 опрошенных семей, где супруги встают и ложатся спать одновременно, 94% были довольны своей семейной жизнью. Там же, где ритмы не совпадали, 20% жаловались на неудачный брак.

И хотя этот фактор не так существенен, как совладение характеров, типов темперамента или религиозной принадлежности, он все же важен для сохранения семьи.

КУРИЛЬЩИКАМ БОЛЕЕ ДРУГИХ НАДО ИЗБЕГАТЬ ПЕРЕЛОМОВ

Американские врачи установили, что сломанные конечности у курильщиков срастаются медленнее и тяжелее, чем у некурящих. Как сообщил британский научный журнал «Нью сайентист», ортопеды считают, что содержащийся в табачном дыме никотин и окись углерода замедляют процесс костной регенерации.

Никотин способствует сужению кровеносных сосудов, в результате чего сокращается кровоток вокруг сломанной кости. В свою очередь, окись углерода ограничивает количество поступающего в организм кислорода, а без него значительно замедляется процесс восстановления тканей.

К здоровому сердцу – через зубную щетку

Те, кто пытается предупредить инфаркт миокарда, должны не только правильно питаться и заниматься спортом, но и тщательно ухаживать за зубами.

К этому выводу пришли американские медики из университета Миннесоты. Они установили, что бактерии, содержащиеся в зубном налете, который вызывает заболевание десен, способствуют образованию сгустков крови. Эти сгустки могут закупорить артерии, доставляющие кровь к сердцу и мозгу, что приведет к инфаркту миокарда или инсульту.

РЕЦЕПТ ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ОТ ШЛАКОВ И СОЛЕЙ

Чай из корней подсолнуха

Этот чай растворяет многие соли. Осенью запасают толстые части корней подсолнуха, срезают мелкие волосатые корешки, тщательно моют и сушат. Затем их дробят на мелкие кусочки (величиной с фасоль) и кипятят 1–2 минуты в эмалированной посуде (на 3 литра воды 1 стакан корней). Этот отвар необходимо выпить за 2–3 дня. Затем эти же корни снова кипятят, но уже 5 минут, в том же объеме воды, и также выпивают за 2–3 дня. Третий раз кипятят эти же корни в том же объеме воды, но уже 10–15 минут, и также выпивают за 2–3 дня. Закончив пить отвар с первой порции, приступают к следующей и т. д. Пьют большими дозами за полчаса до еды. Соли начнут выходить только через 2–3 недели. Моча будет ржавого цвета. Пить до тех пор, пока она не станет прозрачной, как вода.

НЕСОВМЕСТИМАЯ ДЫНЯ

НЕ ЕШЬТЕ ДЫНЮ С КАКОЙ-ЛИБО ДРУГОЙ ПИЩЕЙ!

Медовую, мускусную и прочие виды дынь нужно всегда есть отдельно.

Мы знаем, что эти продукты очень быстро разлагаются в желудке и почти обязательно вызовут расстройство, но если потребляются с другими продуктами. ПРИ ОТДЕЛЬНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ДЫНЯ быстро проходит через желудок и потому представляет собой ПРЕКРАСНУЮ ПИЩУ. Люди, жалующиеся, что дыни "несовместимы" с ними, увидят, что при отдельном потреблении (но не между главными приемами пищи) они будут наслаждаться дынями без всякого дискомфорта впоследствие.

Из-за того, что дыни легко разлагаются, они не сочетаются ни с какой другой пищей, за исключением, вероятно, определенных фруктов. Поэтому лучше есть дыни отдельно.

Г. ШЕЛТОН.

Читатели советуют

КАК ЛЕЧИТЬ "СУЧЬЕ ВЫМЯ"

1–2 очищенные от кожуры картофелины натереть на мелкой терке, выложить на пергаментную (компрессную) бумагу, добавить 1 ст. л. растительного масла. Полученную смесь хорошо перемешать и приложить на больное место. 1 раз в сутки компресс менять. Для излечения достаточно сделать такие компрессы 2–3 раза

Говорят, таким способом можно вылечить гангрену, только компрессы нужно делать чаще и дольше до полного излечения.

В.Касьяненко.

ПОМОГИТЕ ИЗЛЕЧИТЬСЯ!

Я – постоянная читательница вашей газеты. Меня сильно мучает остеохондроз шейных позвонков. Мне хотелось бы узнать через вашу газету лечение и физические упражнения при этом заболевании. Может быть, кто-то из читателей поможет советом. Буду очень благодарна.

Светлана. Д., г.Балаково.

⊙ ⊙ ⊙ ⊙

Дорогая редакция! Обращается к вам постоянный читатель вашей газеты. Я хочу поделиться своей проблемой, может быть кто-то поможет мне.

У меня постоянный зуд в ушах. Обращалась к врачам, но то, что они мне рекомендовали, абсолютно не помогает. Это длится у меня уже несколько лет. Проверялась на сахар – сахар в норме. Некоторые говорят, что это на нервной почве. Не знаю, так ли это? Зуд постоянно меня тревожит. Может быть, кто знает, как мне помочь? Заранее благодарю того, кто откликнется на мою просьбу.

Тишкина В., г.Балаково.

Дорогие читатели!

Счастлив тот, кто не знает, что такое болезнь. Но, к сожалению, таких людей немного. Если вы или ваши близкие, друзья долгое время не могут излечиться, обратитесь через нашу газету к тем, кто, возможно, давно избавился от подобного заболевания и поделится с вами советом.

Свой крик о помощи присылайте по адресу: 413800, г.Балаково, п/о 25, а/я 45.

Уважаемые читатели!

Убедительно просим вас: сообщайте свой полный адрес. Если вы не желаете, чтобы он был опубликован, сделайте соответствующую приписку. Ваш адрес нам нужен для возможной связи с вами, если это потребуется.

Редакция.

ТЕЛЕПРОГРАММА

Понедельник, 6 сентября

6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 Поле чудес.
10.15 Играй, гармонь любимая!
10.45 "Как это было". "Похороны Сталина". 1953 год.
11.25 Ералаш.
11.35 "Фантом 2040". Мультсериал.
12.00 Новости.
12.15 "Мистер Крутой". Комедийный боевик.
13.45 Ералаш.
13.55 Пока все дома.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.15 "Ну, погоди!". 15-й выпуск. Мультсеанс.
15.35 "Звездный час".
16.10 ...До 16 и старше.
16.40 "ТАСС уполномочен заявить...". 1-я серия.
18.00 Новости.
18.15 Смехопанорама.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Программа "Мы".
19.45 "Во имя любви".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.40 Однако.
21.50 "Чужая территория". Худ. фильм.
23.50 Взгляд.
0.35 Новости.
0.50 "Барышня и дракон". Муз.программа с участием Гарика Сукачева.

РТР
*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
6.30 - 9.20 Доброе утро, Россия!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.00, 8.00, 9.00 Вести.
9.20 Гомеопатия и здоровье.
10.00 "Миледи".
10.50 "Лето нашей тайны". Сериал.
11.50 Гомеопатия и здоровье.
12.00 Зеркало.
13.00 Вести.
13.20 Два рояля.
14.10 "Антонелла".
15.05 "Дикий ангел".
16.02 Магазин на диване.
16.30 "Астерикс". Мультсериал. 1-я серия.
17.00 Вести.
*17.20 Инф. выпуск.
*17.25 Мультфильм.
*17.35 "Проездом по уездам". Хвалынский район. Часть 2.
*18.00 Лучшие работы региональных телекомпаний России. "Сладкая избушка".
*18.35 "Твой крест и милостный алтарь". Паломническая поездка по православным монастырям Санкт-Петербурга.
*19.00 "Губерния".
19.25 Программа передач.
19.30 Клуб "Белый попугай".
20.00 Премьера сериала "Простые истины".
21.00 Вести.
21.45 Боевик "Волкодав".
23.40 "Как жить дальше будем?". Публицистическое ток-шоу.
0.00 Дежурная часть.
0.15 Автошоу.
1.00 Вести.
1.20 Магазин на диване.

НТВ
6.00 Сегодня.
8.55 "Она написала убийство".
10.00 Сегодня.
10.25 "Двенадцатая ночь". Комедия.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Возвращение Будулая".
14.00 Сегодня.
14.30 "У попа была собака...". Криминальная драма.
16.00 Сегодня.
16.30 "Захватчики". Сериал.
17.25 Впрок.
17.50 "Любовь и тайны Сансет Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 "Скорая помощь". Сериал. 1-я серия.
20.50 Сериал "Д.Д.Д. Досье детектива Дубровского".
22.00 Сегодня.
22.45 "Граф Монте-Кристо". Сериал. 1-я серия.
23.55 Сегоднячко.
0.35 Сегодня.
0.55 Футбольный клуб.

24 ТВ ЦЕНТР
6.00, 7.15, 8.15 Утренний телеканал.
8.00, 11.00 События.
9.00, 18.15 Деловая Москва.
9.15 "Все народы России". Башкиры.
9.45 "Парад плюс": выбери песню.
10.00 "Миссия невыполнима". 1-я серия. Приключенческий сериал.
11.15, 23.20 Петровка, 38.
11.30 Любовь молодых.
12.00, 17.15 "Дата".
13.00 "Все реки текут". Романтический сериал.
14.00 События.
14.15 "Тупой и еще тупее". Мультсериал.
14.40 "Королева Марго". Сериал.
16.30 Спортивный экспресс.
17.00, 20.00 События.
19.05 "Ад в маленьком городке".
20.55 "Жюли Леско". 1-я серия. Полицейский сериал.
22.45 События одной строкой.
22.50 Постскриптум.
23.00, 0.30 Времечко.
23.30 "Миссия невыполнима". 1-я серия. Сериал.
1.00 "Да!". Молодежный канал.

TV6 Москва
15.00, 17.00 ТСН-6.
15.05 Мультфильм.
15.20 Телемагазин.
15.40 "Просто Мария".
16.30 "Серебряный конь". Мультсериал.
17.10 "Приключения Шерли Холмс". Сериал.
17.40 ДИСК-канал.
18.10 Дорожный патруль.
18.30, 23.30 "Грейс в огне IV".
18.55 "Возвращение Сандокана". Сказочный сериал.
20.00 Новости дня.
20.25 Знак качества.
21.20 Комедия "Авантюра".
23.00 Шесть новостей дня.
23.20 Дорожный патруль.
23.55 Те Кто: снято.
0.10 ДИСК-канал.

REN TV
16.05 "Любимая женщина".
17.00 "Город собак". Мультсериал.
17.30 "Пляж". Сериал.
18.30, 20.30, 22.30 Новости.
18.45, 20.45 "В нашем городе", "Ювента-клуб".
19.00 "Селеста". Сериал.
20.00 "Удивительные истории".
21.00 Из первых уст.
21.30 "Красный орел". Сериал. (Англия).
22.35 Третий лишний.
23.00 "Старик и море". Х/ф.
0.55 Ночной муз.канал.

Вторник, 7 сентября

6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Во имя любви".
10.15 Смехопанорама.
10.45 Взгляд.
11.25 Домашняя библиотека.
11.35 "Фантом 2040".
12.00 Новости.
12.15 Добрый день.
13.15 "Ехали в трамвае Ильф и Петров". Комедия.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.15 "Слон и муравей". Мультсеанс.
15.30 Счастливый случай.
16.10 ...До 16 и старше.
16.40 "ТАСС уполномочен заявить". Сериал.
18.00 Новости.
18.15 Каламбур.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Тема.
19.45 "Во имя любви".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.40 Однако.
21.50 "Евдокия". Х/ф.
23.45 Док.детектив. "Поводок для абвера". Дело 1944 года.

РТР
*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
6.30 - 9.20 Доброе утро, Россия!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.00, 8.00, 9.00 Вести.
9.20 Гомеопатия и здоровье.
10.00 "Миледи".
10.50 "Лето нашей тайны". Сериал.
12.00 Слушается дело.
13.00 Вести.
13.20 Два рояля.
14.10 "Антонелла".
15.05 "Дикий ангел".
16.30 "Астерикс". Мультсериал.
17.00 Вести.
*17.20 Инф. выпуск.
*17.25 Мультфильм.
*17.35 "Проездом по уездам". Хвалынский район. Часть 3.
*18.00 "II-й Всероссийский фестиваль циркового искусства в Саратове". Дневник.
*18.35 Аграрный вопрос.
*19.00 "Губерния".
*19.20 Я люблю...
19.25 Программа передач.
19.30 "Фонтан". Юмористическая программа.
20.00 "Простые истины". Сериал.
21.00 Вести.
21.45 Худ. фильм "Марабунта".
23.35 "Как жить дальше будем?".
23.55 Дежурная часть.
0.10 Ю.Ким в программе "Фрак народа". Ч.1.

НТВ
6.00 Сегодня.
8.55 "Д.Д.Д. "Досье детектива Дубровского". Сериал.
10.00 Сегодня.
10.25 "Граф Монте-Кристо". Сериал.
11.30 Криминал.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Возвращение Будулая".
14.00 Сегодня.
14.30 "У попа была собака...". Криминальная драма.
16.00 Сегодня.
16.30 "Захватчики".
17.25 Впрок.
17.50 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 "Скорая помощь".
20.50 "Д.Д.Д. Досье детектива Дубровского". 1-я серия.
22.00 Сегодня.
22.45 "Граф Монте-Кристо". Сериал.
23.55 Сегоднячко.
0.35 Сегодня.
0.55 Футбольный клуб.

24 ТВ ЦЕНТР
6.00, 7.15, 8.15 Утренний телеканал.
8.00 События.
9.00, 18.15 Деловая Москва.
9.15 "Все народы России".
9.45, 14.45 "Парад плюс".
10.00 "Миссия невыполнима".
11.00 События.
11.15, 23.20 Петровка, 38.
11.30 Любовь молодых.
12.00, 17.15 "Дата".
13.00 "Все реки текут". Романтический сериал.
14.00 События.
14.15 "Тупой и еще тупее". Мультсериал.
14.40 "Королева Марго". Сериал.
15.25 "Мафия". Док. сериал. 1-я серия.
16.00 Сегодня.
16.30 "Захватчики".
17.25 Впрок.
17.50 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 "Скорая помощь".
20.50 "Д.Д.Д. Досье детектива Дубровского". 1-я серия.
22.00 Сегодня.
22.45 "Граф Монте-Кристо". Сериал.
23.55 Сегоднячко.

TV6 Москва
15.00, 17.00 ТСН-6.
15.05 Телемагазин.
15.40 "Просто Мария".
16.30 "Серебряный конь". Мультсериал.
17.10 "Приключения Шерли Холмс". Сериал для подростков.
17.40 ДИСК-канал.
18.10 Дорожный патруль.
18.30, 23.30 "Грейс в огне IV".
18.55 "Возвращение Сандокана". Сказочный сериал.
20.00 Новости дня.
20.25 Знак качества.
21.20 Комедия "Авантюра".
23.00 Шесть новостей дня.
23.20 Дорожный патруль.
23.55 Те Кто: снято.
0.10 ДИСК-канал.

13.30 Премьера индийского сериала "Судьба".

REN TV
14.00 "Удивительные истории".
14.30, 16.00, 18.30, 20.30, 22.30 Новости.
14.35 Дневной сеанс. Т.Доронина в киноповести "Ольга Сергеевна". 1-я серия.
16.05 "Любимая женщина".
17.00 "Город собак".
17.30 "Пляж". Сериал.
18.45, 20.45 В нашем городе.
19.00 "Селеста".
20.00 Арест и воля.
20.55 "Заботливые мышки" Мультсериал.
21.40 "Зов убийцы".
22.30 Ленком. Открытие сезона.
22.45 Дорожный патруль.
23.00 Шесть новостей дня.
23.40 Те Кто.
23.55 ДИСК-канал.

12.00 Новости.
12.15 Добрый день.
13.15 "Ехали в трамвае Ильф и Петров". Комедия.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.15 "Слон и муравей". Мультсеанс.
15.30 Счастливый случай.
16.10 ...До 16 и старше.
16.40 "ТАСС уполномочен заявить". Сериал.
18.00 Новости.
18.15 Каламбур.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Тема.
19.45 "Во имя любви".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.

*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.00, 8.00, 9.00 Вести.
9.20 Гомеопатия и здоровье.
10.00 "Миледи".
10.50 "Лето нашей тайны". Сериал.
12.00 Слушается дело.
13.00 Вести.
13.20 Два рояля.
14.10 "Антонелла".
15.05 "Дикий ангел".
16.30 "Астерикс". Мультсериал.
17.00 Вести.
*17.20 Инф. выпуск.
*17.25 Концерт учащихся Саратовского государственного хореографического училища.
*17.50 Мультфильм.

21.45 Худ. фильм "Марабунта".
23.35 "Как жить дальше будем?".
23.55 Дежурная часть.
0.10 Ю.Ким в программе "Фрак народа". Ч.1.

6.00 Сегодня.
8.55 "Д.Д.Д. "Досье детектива Дубровского". Сериал.
10.00 Сегодня.
10.25 "Граф Монте-Кристо". Сериал.
11.30 Криминал.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Возвращение Будулая".
14.00 Сегодня.
14.30 "Скорая помощь".

ва Дубровского". 1-я серия.
22.00 Сегодня.
22.45 "Граф Монте-Кристо". Сериал.
23.55 Сегоднячко.

6.00, 7.15, 8.15 Утренний телеканал.
8.00 События.
9.00, 18.15 Деловая Москва.
9.15 "Все народы России".
9.45, 14.45 "Парад плюс".
10.00 "Миссия невыполнима".
11.00 События.
11.15, 23.20 Петровка, 38.
11.30 Любовь молодых.
12.00, 17.15 "Дата".
13.00 "Все реки текут".
14.00 События.
14.15 "Тупой и еще тупее".

ма". Сериал.
1.00 "Да!". Молодежный канал.

15.00, 17.00 ТСН-6.
15.05 Телемагазин.
15.40 "Просто Мария".
16.30 "Серебряный конь". Мультсериал.
17.10 "Приключения Шерли Холмс". Сериал для подростков.
17.40 ДИСК-канал.
18.10 Дорожный патруль.
18.30, 23.15 "Грейс в огне IV".
18.55 "Возвращение Сандокана". Сериал.
20.00 Новости дня.
20.25 В мире людей.
20.40 "Амба: лучшее".

14.30, 16.00, 18.30, 20.30, *22.30 Новости.*
14.35 Дневной сеанс. Т.Доронина в киноповести "Ольга Сергеевна". 1-я серия.
16.05 "Любимая женщина".
17.00 "Город собак".
17.30 "Пляж". Сериал.
18.45, 20.45 В нашем городе.
19.00 "Селеста".
20.00 Арест и воля.
20.55 "Заботливые мышки". Мультсериал.
21.30 "Красный орел".
22.35 Третий лишний.
23.00 "Манекен в движении". Комедия.
0.50 Музыкальный канал.

Среда, 8 сентября

6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Во имя любви". Сериал.
10.15 Джентльмен-шоу.
10.45 Тема.
11.25 Домашняя библиотека.
11.35 "Фантом 2040".
12.00 Новости.
12.15 Добрый день.
13.15 "Только в мюзик-холле". Муз.комедия.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.15 "Слоненок пошел учиться". Мультсеанс.
15.30 Классная компания.
15.45 "Зов джунглей". Телеигра.
16.10 ...До 16 и старше.
16.40 "ТАСС уполномочен заявить...". Сериал.
18.00 Новости.
18.15 Ералаш.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 Человек и закон.
19.45 "Во имя любви".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.40 Футбол. Сборная Андорры - сборная России. (В перерыве - 22.40 - "Однако").
23.50 Абажур.
0.20 Новости.
0.35 "Пятница, 13-е".

*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
6.30 - 9.20 Доброе утро, Россия!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.00, 8.00, 9.00 Вести.
9.20 Гомеопатия и здоровье.
10.00 "Миледи". Сериал.
10:50 "Лето нашей тайны". Сериал.
11.50 Гомеопатия и здоровье.
12.00 Моя семья.
13.00 Вести.
13.20 Два рояля.
14.10 "Антонелла".
15.05 "Дикий ангел".
16.30 "Астерикс". Мультсериал.
17.00 Вести.
*17.20 Информационный выпуск.
*17.25 Давай поговорим.
*17.40 Мультфильм.
*17.50 "Ничего, кроме джаза".
Георгий Гаранян и другие.
*18.30 "Спрос". Программа для потребителей.
*19.00 "Губерния".
19.25 Программа передач.
19.30 Сам себе режиссер.
20.00 "Простые истины".
21.00 Вести.
21.45 Э.Баркин и Д.Смитс в фантастической трагикомедии "Кара небесная".
23.40 "Как жить дальше будем?". Публицистическое ток-шоу.
23.55 Дежурная часть.
0.05 Ю.Ким в программе "Фрак народа". Ч.2.
1.00 Вести.

6.00 Сегодня.
8.55 "Д.Д.Д. Досье детектива Дубровского".
10.00 Сегодня.
10.25 "Граф Монте-Кристо". Сериал.
11.30 Мультфильм.
11.40 Среда.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Возвращение Будулая".
14.00 Сегодня.
14.30 "Скорая помощь". Сериал.

15.25 "Мафия". Док. сериал.
16.00 Сегодня.
16.30 "Захватчики".
17.25 Впрок.
17.50 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 "Скорая помощь".
20.50 "Д.Д.Д. Досье детектива Дубровского". Сериал.
22.00 Сегодня.
22.45 "Граф Монте-Кристо". Сериал.
23.55 Сегоднячко.
0.35 Сегодня.
0.55 Антропология.

6.00, 7.15, 8.15 Утренний телеканал.
8.00 События.
9.00, 18.15 Деловая Москва.
9.15 "Все народы России".
9.45, 14.45 "Парад плюс".
10.00 "Миссия невыполнима". Сериал.
11.00 События.
11.15, 23.20 "Петровка, 38".
11.30 Правильный выбор.
12.00, 17.45 "Дата".
13.00 "Все реки текут". Сериал.

14.00 События.
14.15 "Тупой и еще тупее". Мультсериал.
15.00 "Королева Марго".
16.30 Хроно.
17.00 События.
19.05 "Ад в маленьком городке".
20.00 События.
20.55 "Ход конем". Триллер.
22.45 События одной строкой.
22.50 Постскриптум.
23.00, 0.30 Времечко.
23.30 "Миссия невыполнима". Сериал.
1.00 "Да!". Молодежный канал.

15.00, 17.00 ТСН-6.
15.05 Мультфильм.
15.20 Телемагазин.
15.40 "Просто Мария". Сериал.
16.30 "Серебряный конь". Мультсериал.
17.10 "Приключения Шерли Холмс". Сериал.
17.40 ДИСК-канал.
18.10 Дорожный патруль.
18.30, 23.15 "Грейс в огне IV".
18.55 "Возвращение Сандокана". Сериал.
20.00 Новости дня.

20.25 В мире людей.
20.40 Я сама.
21.45 "Зов убийцы".
22.45 Дорожный патруль.
23.00 Шесть новостей дня.
23.40 Те Кто.
23.55 ДИСК-канал.
0.30 "Попутчик".
0.55 Знак качества.

13.30 "Судьба". Сериал.
14.00 Арест и воля.
14.30, 16.00, 18.30, 20.30, 22.30 Новости.
14.35 "Ольга Сергеевна". 2-я серия.
16.05 "Любимая женщина".
17.00 Мультсериал "Город собак".
17.30 "Пляж". Сериал.
18.45, 20.45 В нашем городе.
19.00 "Селеста".
20.00 "Великие женщины века". Док.сериал. Э.Тейлор.
20.55 "Заботливые мышки". Мультсериал.
21.30 "Красный орел". Сериал.
22.35 Третий лишний.
23.00 "Стукач". Триллер.
1.00 Музыкальный канал

Четверг, 9 сентября

6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Во имя любви". Сериал.
10.15 Каламбур.
10.45 Мы.
11.25 Домашняя библиотека.
11.35 "Фантом 2040". Мультсериал.
12.00 Новости.
12.15 Добрый день.
13.15 "Три дня в Москве". 1-я серия. Комедия.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.15 "Слоненок заболел".
15.30 Возможно все!
15.45 Улица Сезам.
16.10 ...До 16 и старше.
16.40 "ТАСС уполномочен заявить...". Сериал.
18.00 Новости.
18.15 Маски-шоу.
18.45 Здесь и сейчас.
19.05 В поисках утраченного.
19.45 "Во имя любви".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.40 Однако.
21.50 "Опекун". Худ. фильм.
23.30 "Собрание заблуждений". "Америка, которую мы потеряли". Ленд-лиз в годы войны.
0.00 Новости.

*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
6.30 - 9.20 Доброе утро, Россия!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.00, 8.00, 9.00 Вести.
9.20 Ле Монти.
10.00 "Миледи".
10.50 "Лето нашей тайны".
11.50 Гомеопатия и здоровье.
12.00 Урмас Отт с Александром Абдуловым.
13.00 Вести.
13.20 Два рояля.
14.10 "Антонелла".
15.05 "Дикий ангел".
16.30 "Астерикс".
17.00 Вести.
*17.20 Инф. выпуск.
*17.25 "До третьего звонка...". Вилла Музыка в Саратове.
*17.50 Мультфильм.
*18.05 "СГУ-90. Антология". Высший колледж прикладных наук.
*18.30 Среда обитания.
*19.00 "Губерния".
*19.20 Я люблю...
19.25 Программа передач.
19.30 Клуб "Белый попугай".
20.00 "Простые истины". Сериал.
21.00 Вести.
21.45 Д.Чан в боевике "Близнецы-драконы".
23.35 Театр + ТВ.
0.30 "Как жить дальше с...

дем?". Публицистическое ток-шоу.
0.45 Дежурная часть.

6.00 Сегодня.
8.55 "Д.Д.Д. Досье детектива Дубровского". Сериал.
10.00 Сегодня.
10.25 "Граф Монте-Кристо". Сериал.
11.25 Я и моя собака.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Возвращение Будулая".
14.00 Сегодня.
14.30 "Скорая помощь". Сериал.
15.25 "Мафия". Док. сериал.
16.00 Сегодня.
16.30 "Захватчики".
17.25 Впрок.
17.50 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.35 Герой дня.
19.55 "Скорая помощь". Сериал.
20.50 "Д.Д.Д. Досье детектива Дубровского".
22.00 Сегодня.
22.45 "Граф Монте-Кристо". Сериал.
23.55 Сегодняшко.
0.35 Сегодня.
0.55 Антропология.

6.00, 7.15, 8.15 Утренний телеканал.
8.00 События.
9.00, 18.15 Деловая Москва.
9.15 "Все народы России". Осетины.
9.45, 14.45 "Парад плюс": выбери песню.
10.00 "Миссия невыполнима". Сериал.
11.00 События.
11.15, 23.20 Петровка, 38.
11.30 Правильный выбор.
12.00, 17.15 "Дата".
13.00 "Все реки текут".
14.00 События.
14.15 "Тупой и еще тупее". Мультсериал.
15.00 "Королева Марго". Сериал.
16.30 Сразись с чемпионом.
17.00 События.
19.05 "Ад в маленьком городке".
20.00 События.
20.55 "Погоня". Комедия.
22.45 События одной строкой.
22.50 Постскриптум.
23.00, 0.30 Времечко.
23.30 "Миссия невыполнима". Сериал.
1.00 "Да!".Молодежный канал.

15.00, 17.00 ТСН-6.
15.05 Мультфильм.
15.20 Телемагазин.
15.45 "Просто Мария".
16.30 "Серебряный конь". Мультсериал.
17.10 "Приключения Шерли Холмс". Сериал.
17.40 ДИСК-канал.
18.10 Дорожный патруль.
18.30, 23.15 "Грейс в огне IV".
18.55 "Возвращение Сандокана".
20.00 Новости дня.
20.25 В мире людей.
20.40 О.С.П.-Студия.
21.40 "Вавилон-5".
22.30 Театр им.Моссовета. Открытие сезона.
22.45 Дорожный патруль.
23.00 Шесть новостей дня.
23.40 Те Кто.
23.55 ДИСК-канал.
0.30 "Попутчик". Сериал.

13.30 "Судьба". Сериал.
14.00 "Великие женщины века". Док.сериал.
14.30, 16.00, 18.30, 20.30, 22.30 Новости.
14.35 "Ольга Сергеевна". 3-я с.
16.05 "Любимая женщина". Сериал.
17.00 "Город собак". Мультсериал.
17.30 "Пляж". Сериал.
18.45, 20.45 В нашем городе.
19.00 "Селеста".
20.00 Военная тайна.
20.55 "Заботливые мышки". Мультсериал.
21.30 "Красный орел". Сериал.
22.35 Третий лишний.
23.00 "Человек против киборга". Боевик.
0.50 Музыкальный канал.

Пятница, 10 сентября

6.00 "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Во имя любви". Сериал.
10.15 Маски-шоу.
10.45 Человек и закон.
11.25 Смак.
11.40 "Фантом 2040". Мультсериал.
12.00 Новости.
12.15 Добрый день.
13.00 "Три дня в Москве". 2-я серия.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.15 "Про полосатого слоненка". Мультсеанс.
15.25 "Как завоевать принцессу". Фильм-сказка.
16.40 "ТАСС уполномочен заявить...". Сериал.
18.00 Новости.
18.15 Джентльмен-шоу.
18.45 "Женские истории". Татьяна Васильева.
19.15 Док.детектив. "Проходимцы с улицы Грез". Дело 1998 года.
19.45 Поле чудес.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.45 Великие сыщики. "Кандидат на убийство".
23.35 "Майкл Джексон и друзья".
0.55 Новости.
1.10 "Наведи порчу". Пародия на фильмы ужасов.

*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
6.30 - 9.20 Доброе утро, Россия!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.00, 8.00, 9.00 Вести.
10.00 "Миледи". Сериал.
10.50 "Лето нашей тайны".
11.50 Гомеопатия и здоровье.
12.00 На здоровье.
13.00 Вести.
13.20 Два рояля.
14.10 "Антонелла".
15.05 "Дикий ангел".
18.02 Магазин на диване.
16.30 "Астерикс".
17.00 Вести.
*17.20 Инф. выпуск.
*17.25 Мультфильм.
*17.35 "След мой в мире есть...". И.В.Дубинский.
*18.00 "Час губернатора". Передача с участием губернатора Саратовской области Д.Ф.Аяцкова.
*19.00 "Губерния".
19.25 Программа передач.
19.30 Осторожно, Модерн!
20.00 "Короли российского сыска". Сериал. 1-я серия.
21.00 Вести.
21.45 Телеверсия спектакля "Такие свободные бабочки" в постанове К.Райкина.
0.05 Полицейский сериал "Жара в Лос-Анджелесе".
1.00 Вести.
1.20 Дежурная часть.
1.35 Магазин на диване.

6.00 Сегодня.
8.55 "Д.Д.Д. Досье детектива Дубровского".
10.00 Сегодня.
10.25 "Граф Монте-Кристо". Сериал.
11.30 Своя игра.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Возвращение Будулая".
14.00 Сегодня.
14.30 "Скорая помощь".
15.25 "Мафия". Док. сериал.
16.00 Сегодня.
16.30 "Захватчики".
17.25 Впрок.
17.50 "Любовь и тайны Сансет Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Герой дня.
20.00 "... по прозвищу Зверь". Боевик.
21.35 Профессия - репортер.
22.00 Сегодня.
22.45 "Криминальная Россия". "Неуловимый взломщик". Ч.1.
23.15 "Любовники". Мелодрама.
1.05 Антропология.

6.00, 7.15, 8.15 Утренний телеканал.
8.00 События.
9.00, 18.15 Деловая Москва.
9.15 "Все народы России".
9.45, 14.45 "Парад плюс".
10.00 "Миссия невыполнима". Сериал.
11.00 События.
11.15, 23.20 Петровка, 38.
11.30 Жены и мужья.
12.00, 17.15 "Дата".
13.00 "Все реки текут".
14.00 События.
14.15 "Тупой и еще тупее".
15.00 "Королева Марго".
16.30 Пестрая лента.
17.00 События.
19.05 "Ад в маленьком городке".
20.00 События.
20.55 "Холодное лето 53-го...". Драма.
22.45 События одной строкой.
22.50 Постскриптум.
23.00 Времечко.
23.30 "Миссия невыполнима". Сериал.
0.30 "Да!".

15.00, 17.00 ТСН-6.
15.05 Мультфильм.
15.20 Телемагазин.
15.40 "Просто Мария".
16.30 "Серебряный конь". Мультсериал.
17.10 "Приключения Шерли Холмс".
17.40 ДИСК-канал.
18.10 Дорожный патруль.
18.30, 1.30 "Грейс в огне IV".
19.00 "Шоу Бенни Хилла".
20.00 Новости дня.
20.25 Скандалы недели.
20.55 Обоз.
21.45 Ч.Норрис в боевике "Буян! Буян!".
23.30 Дорожный патруль.
23.45 Шесть новостей дня.
0.00 Те Кто.
0.15 Радио хит.
1.20 Знак качества.

13.30 "Судьба". Сериал.
14.00 Военная тайна.
14.30, 16.00, 18.30, 20.30, 22.30 Новости.
14.35 "Ольга Сергеевна". 4-я с.
16.05 "Любимая женщина".
17.00 "Горбд собак".
17.30 "Пляж". Сериал.
18.45, 20.45 В нашем городе.
19.00 "Селеста".
20.00 "Штормовое предупреждение". Док. фильм.
20.55 "Заботливые мышки". Мультсериал.
21.30 "На краю земли". Премьера сериала (США).
22.35 Третий лишний.
23.00 Худ. фильм "Сцены классовой борьбы в Беверли-Хиллз".
1.00 Ночной муз.канал.

Суббота, 11 сентября

7.30 "Особо опасные". Остросюжетный фильм.
8.55 "Бабушка удава". Мультсеанс.
9.30 Слово пастыря.
10.00 Библиотека
23.30 Женские истории.
0.00 "Группа "Коммитменс". Худ. фильм.

8.00 Фильм-детям "Приключения рыжего Майкла".
Краснов.
19.05 Два рояля.
19.55 "Аншлаг" и К.
21.00 Вести.
21.40 Г.Корольков и Б.Химичев в боевике "Отражение".
23.35 Легкая атлетика. "Золотая лига". Финал.

8.00 Сегодня.
17.50 Я и моя собака.
18.20 "Один день" с Олегом Романцевым.
19.00 Сегодня.
19.40 "Седьмая мишень". Криминальная драма.
21.30 Итого.
22.00 Сегодня.
22.45 "Ночной визит". Худ. фильм.
0.05 Футбольный клуб.
21.05 "Крестная мать". Криминальная драма.
0.10 События одной строкой.
0.15 Парад плюс.
1.15 "Ускользающая красота". Мелодрама.

8.05, 18.30 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильм.
8.40 "Дуговая
23.10 Шесть новостей дня.
23.20 Обоз.
0.55 Плейбой.

8.15 Ювента-клуб
9.00 Диком к сиду
10.00 Мультфильмы.
11.00 "Рассветы и закаты Пасифик

19.45 Поле чудес.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
*17.20 Инф. выпуск.
*17.25 Мультфильм.
*17.35 "След мой в мире
14.00 Сегодня.
14.30 "Скорая помощь".
15.25 "Мафия". Док. сериал.
11.30 Жены и мужья.
12.00, 17.15 "Дата".
13.00 "Все реки текут".
20.25 Скандалы недели.
20.55 Обоз.
ли-Хиллз".
1.00 Ночной муз.канал.

Суббота, 11 сентября

7.30 "Особо опасные". Остросюжетный фильм.
8.55 "Бабушка удава". Мультсеанс.
9.00 Слово пастыря.
9.15 Домашняя библиотека.
9.30 100%
10.00 Новости.
10.15 Утренняя почта.
10.50 "Альф". Комедийный сериал.
11.20 Смак.
11.45 Здоровье.
12.10 Чтобы помнили...
12.55 "Близнецы". Комедия.
14.25 Каламбур.
15.00 Новости.
15.15 В мире животных.
15.55 Как это было.
16.40 Футбол. Чемпионат России. "Алания"(Владикавказ) - "Локомотив" (Москва). (В перерыве - 17.50 - Новости).
18.55 Ералаш.
19.10 "Ва-банк". Криминальная комедия.
21.00 Время.
21.50 "Секретные материалы". Сериал.
23.30 Женские истории.
0.00 "Группа "Коммитменс". Худ. фильм.

8.00 Фильм-детям "Приключения рыжего Майкла".
9.30 Почта РТР.
10.00 Доброе утро, страна!
10.30 Сам себе-режиссер.
11.00 Сто к одному.
11.45 Хорошие новости.
12.15 Золотой ключ.
12.30 "Фонтан". Юмористическая программа.
13.00 Вести.
13.20 Открытие чемпионата России по хоккею. "СКА" (Санкт-Петербург) - "Динамо"(Москва).
16.00 Папа, мама, я - спортивная семья.
*17.00 "Губерния". Информационный выпуск.
*17.10 "Счастливые сумасшедшие". Из жизни скаутов.
*17.25 Мультфильм.
*17.55 В профиль и анфас.
*18.20 "Прежние места". Народный артист России В.А.Краснов.
19.05 Два рояля.
19.55 "Аншлаг" и К.
21.00 Вести.
21.40 Г.Корольков и Б.Химичев в боевике "Отражение".
23.35 Легкая атлетика. "Золотая лига". Финал.

8.00 Сегодня.
8.20 "Антон Иванович сердится". Худ. фильм.
9.40 "Старый телевизор": "Фитиль".
10.00 Сегодня.
10.15 "Криминал". "Чистосердечное признание".
10.40 Пойми меня.
11.05 "Конан". Сериал.
12.00 Сегодня.
12.25 "В нашу гавань заходили корабли...". Программа Э.Успенского.
13.30 Весь Жванецкий.
14.00 "Однажды двадцать лет спустя". Лирическая комедия.
15.30 Своя игра.
16.00 Сегодня.
16.25 Премьера. "Большие родители".
16.55 "Она написала убийство".
17.50 Я и моя собака.
18.20 "Один день" с Олегом Романцевым.
19.00 Сегодня.
19.40 "Седьмая мишень" Криминальная драма.
21.30 Итого.
22.00 Сегодня.
22.45 "Ночной визит". Худ. фильм.
0.05 Футбольный клуб.

8.00 Витамин роста.
9.15 На караул!
9.30 "Спасатель Макгайвер". Сериал.
10.30 Подумаем вместе.
11.00 События.
11.15 "С утра попозже". Муз.программа.
11.45 "Соло для часов с боем". Спектакль МХАТ.
14.00 События.
14.25 "Просто Россия". Тележурнал.
14.55 "Формула 1". Гран-при Италии.
16.05 "Легенды спорта". Ирина Роднина.
16.35 "Волшебное ревю". Муз.фильм.
19.00 Брэйн-ринг.
20.00 События.
21.05 "Крестная мать". Криминальная драма.
0.10 События одной строкой.
0.15 Парад плюс.
1.15 "Ускользающая красота". Мелодрама.

8.05, 18.30 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильм.
8.40 "Пуговка и Рыжик". Мультсериал.
9.05 Сериал "Театр сказок".
10.55 Путешествия с Национальным географическим обществом.
11.50 ДИСК-канал.
12.30 Дж.эндрюс в фильме "Дуэт для солистки".
14.25 "Нью-Йорк, Нью-Йорк".
14,50 Титры: Михаил Глузский.
15.15 ОСП-Студия.
16.10 "Флиппер III".
17.00 ТСН-6.
17.10 Телемагазин.
17.20 Я сама.
18.50 Приключенческий фильм "Кровавый камень".
20.20 СВ шоу.
20.55 К.Ламберт в фильме "Северная звезда".
22.30 Те Кто недели.
22.55 Дорожный патруль.
23.10 Шесть новостей дня.
23.20 Обоз.
0.55 Плейбой.

8.15 Ювента-клуб
Лицом к лицу
10.00 Мультфильмы.
11.00 "Рассветы и закаты Пасифик Полисейдс". Премьера сериала.
12.00 Четвертая власть.
12.30 "Ольга Сергеевна". 5-я серия.
14.00, 17.30, 20.30 Новости.
14.05 "1/52". Спортивное обозрение.
14.20 "Анатомия катастрофы". Док.сериал.
14.50 Индийское кино. "Водоворот судьбы".
17.45 Криминальный Саратов.
18.00 "Грезы любви".
18.30 "Жернова судьбы". Мелодрама.
20.45 Спорт-курьер.
21.00 "Маппетс-шоу".
21.30 "На краю земли".
22.30 Пятая колонка.
23.00 М.Диллон, Д.Лэйн в триллере "Большой город".
1.05 Музыкальный канал.

Воскресенье, 12 сентября

7.30 "Экипаж машины боевой". Худ. фильм.
8.35 Крестьянские ведомости.
9.00 "Возможно все!". Программа для молодежи.
9.30 "Дисней-клуб".
10.00 Новости.
10.15 Пока все дома.
10.50 "Альф". Семейная комедия.
11.25 "Непутевые заметки". Дмитрия Крылова.
11.40 Служу России!
12.15 Утренняя звезда.
13.00 "Все путешествия команды Кусто". "В эпицентре огня". Сериал.
13.50 Играй, гармонь любимая!
14.20 Смехопанорама.
15.00 Новости.
15.15 Клуб путешественников.
16.05 Футбольное обозрение.
16.35 "Дисней-клуб".
17.30 Экстренный вызов.
18.00 Ирина Роднина: и лед, и слезы, и любовь.
19.00 Ералаш.
19.10 "Мимино". Лирическая комедия.
21.00 Авторская программа Сергея Доренко.
21.55 "КВН-99". Музыкальный фестиваль в Юрмале.
0.30 "Абажур". Федор Конюхов.

8.00 Служу Отечеству!
8.30 "Остров сокровищ". Программа для детей.
9.30 Устами младенца.
10.00 Доброе утро, страна!
10.30 "Аншлаг" и К.
11.30 Осторожно, Модерн!
12.00 Русское лото.
12.40 Мир книг.
13.00 Вести.
13.20 Федерация.
14.00 "Закон и порядок".
15.00 Диалоги о животных.
16.00 "Старая квартира". Год 1991. Часть 2-я.
*17.00 "Губерния". Недельное обозрение с сурдопереводом.
*17.30 Секундомер.
*17.45 Мультфильм.
18.00 Перед зеркалом.
18.15 Н.Рыбников в комедии "Девушка без адреса".
20.00 Зеркало.
21.00 Экранизация романа Д.Стил "Кольцо". Ч.1.
22.45 "Агата Кристи. Пуаро". "Осиное гнездо".
23.50 "К-2" представляет: "Уловка-22".
0.45 Дежурная часть.

8.00 Сегодня.
8.20 "Первоклассница". Фильм-детям.
9.30 Мультфильм.
9.40 "Старый телевизор": "Фитиль".
10.00 Сегодня.
10.15 Служба спасения.
10.40 "Полундра". Семейная игра.
11.10 "Конан". Сериал.
12.00 Сегодня.
12.25 Большие деньги.
12.50 Профессия - репортер.
13.05 "Криминальная Россия". "Неуловимый взломщик".
13.35 Ключи от форта Байяр.
14.30 "Она написала убийство".
15.25 Русские горки.
16.00 Сегодня.
16.30 Жизнь замечательных зверей.
17.00 "Неизвестная война". Док. сериал.
18.00 Итоги.
18.45 "Красное солнце". Худ. фильм.
21.00 Итоги.
22.05 Куклы.
22.20 "Две луны и три солнца". Худ. фильм.

8.00 Витамин роста.
9.15 Мультфильм.
9.30 "Спасатель Макгайвер".
10.30 Слово и дело.
11.00 События.
11.15 С утра попозже.
11.45 "КВН". Лучшие игры прошлых лет.
14.00 События.
14.20 "Грани". Тележурнал.
15.00 21 кабинет.
15.50 "Формула 1". Гран-при Италии.
18.00 Особая папка.
18.30 "Серый волк энд Красная Шапочка". Мультфильм.
19.00 Пять вечеров с Дэвидом Копперфилдом. "Ниагарский водопад".
20.00 Неделя.
20.55 "Интердевочка". Мелодрама.
23.35 События одной строкой.
23.40 Спортивный экспресс.

8.05, 18.30 Дорожный патруль.
8.20 Мультфильмы.
8.30 "Театр сказок".
10.25 ДИСК-канал.
11.00 Пальчики оближешь.
11.30 Канон.
12.00 Шесть новостей недели.
12.45 Star Старт.
13.15 Телемагазин.
13.25 М.Козаков, С.Чиаурели в фильме "Комедия ошибок".
15.40 Мультфильм.
15.45 "Спартак" - чемпион!
16.15 Звезды о звездах.
16.45 Знак качества.
17.35 Катастрофы недели.
18.50 БИС.
19.20 Вы - очевидец.
19.55 Обозреватель.
20.50 А.Делон в детективе "Троих убрать".
22.35 Наша музыка: "Академия".
23.35 ТСН-спорт.

9.00 Лицом к лицу.
10.00 Мультфильмы.
10.30 Детский сеанс. "Шторм на суше".
12.00 Реноме.
12.30 "Ольга Сергеевна". 6-я с.
14.00, 17.30, 20.30 Новости.
14.05 Мир спорта глазами "Жиллетт".
14.35 Футбол. Английская премьер-лига.
16.30 Золотой шар.
17.45 Маленькая страна.
18.00 "Грезы любви".
18.30 "Учитель фехтования". Драма.
20.45 Криминальный Саратов.
20.55 Из первых уст.
21.30 "Секретные материалы". Сериал.
22.30 Случайный свидетель.
23.05 "Звони и смотри!": комедия "Земные девушки легко доступны", драма "Полное затмение", триллер "Дикие сердца".
1.10 Музыкальный канал.

САД И ОГОРОД. ОСЕННИЕ РАБОТЫ

ВРЕМЯ САЖАТЬ СЛАДКУ ЯГОДУ...

НАСТУПИЛО время осенней посадки садовой земляники. Да и лесной тоже. Лучшие сроки для этого – с 15 августа по 10 сентября. Рассада должна иметь не менее трех листьев и уже сформировавшуюся мочковатую корневую систему. Участок для нее следует отвести хорошо освещаемый солнцем, защищенный от северного ветра. Наиболее подходящие предшественники – редис, салат, сельдерей, петрушка, лук, чеснок, морковь. После картофеля, томатов, огурцов, кабачков, тыквы, баклажанов землянику сажать нельзя – она страдает от фитофторозного и вертициллезного увядания. Или надо рассаживать ее из специального рассадника с большим комом земли.

Выращивается она на одном месте обычно 4—5 лет, поэтому почву надо заранее заправить удобрениями: на 10 квадратных метров вносят 60-100 килограммов компоста или перепревшего навоза, а также минеральные удобрения – 150-200 граммов фосфорных, 120-150 калийных. Почву перекапывают и выравнивают.

Ряды располагать лучше всего с юга на север. На пониженных местах, где весной долго стоит вода, делают гряды. К посадке приступают через 4-5 дней после поделки гряд.

Удобно сочетать сорта разных сроков созревания. Из ранних годятся Заря, Ранняя махерауха, Кокинская ранняя, Покахонтас, Дружная. Из среднеспелых – Фестивальная, Редгонтлит, Деснянка, Зенит, Роксана, Надежда, из более поздних— Талисман, Зенга-Зенгана, Пурпуровая, Амулет, Золушка, Холидей. Рассаду выращивать желательно прямо на своем участке, отбирать усы и розетки от самых урожайных растений первого и второго годов жизни, еще с лета отмечая их прутиками.

Сорта располагают рядами, не смешивая их в ряду, куст от куста высаживают на 20 сантиметров, а между рядами оставляют 70-80 сантиметров. Ранние сорта, как и лесную землянику, можно сажать и гуще – 60x15 сантиметров.

Рассада должна находиться в почве точно на такой же глубине, как росла до этого, – это очень важно. Так же как и корни: при посадке их необходимо тщательно расправить, чтобы они не загибались в сторону или вверх.

Высаженные растения регулярно поливают. Через 5-7 дней их оправляют, а почву вокруг мульчируют, расходуя ведро торфа на 8-10 погонных метров. Приживается земляника довольно быстро.

А. ВАЗЮЛЯ, агроном.

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

ПРИМЕТЫ ОСЕНИ: Считается, что начало осени – с 27 августа по 23 сентября, 29 дней; золотая осень – с 24 сентября по 14 октября, 21 день; поздняя осень – с 14 октября. Теплая осень – к долгой зиме. Поздний листопад – к суровой и продолжительной зиме. Лист хотя и пожелтел, но опадает слабо – морозы наступят не скоро. Если осенью листья березы начнут желтеть с верхушки, то будущая весна будет ранняя, а если снизу – то поздняя. Куры начинают рано линять осенью – к теплой зиме.

ПРИМЕТЫ СЕНТЯБРЯ: Гром в сентябре предвещает теплую осень. Пока лист с вишен не опал, сколько бы снегу не выпало, оттепель его сгонит. Много желудей в сентябре на дубу – к лютой зиме, а перед Рождеством выпадет много снегу.

Первая неделя сентября по старому стилю в народе известна под именем семенской, вторая – михайловской, третья – никитской, четвертая - дмитриевской.

3 сентября. Фаддей. Если этот день будет ясный, то можно ожидать, что еще четыре недели будет хорошая погода.

5 сентября. Лупа – брусничник. Если на Лупу журавли на юг потянули – наступит ранняя зима. Первые заморозки.

Заморозки: лупенские, покровские, екатериненские, михайловские.

... И ХОРОШО УДОБРИТЬ ОГОРОД

Вопрос – ответ

Сколько компоста следует вносить под плодово-ягодные и овощные культуры?

Компост – одно из самых распространенных и доступных органических удобрений. Норма внесения его, как правило, в 2-3 раза больше, чем навоза. Под семечковые (яблоня, груша), картофель, капусту вносят [illegible] кг на 10 кв. м. Под косточковые (виш-

ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТЬ УДОБРЕНИЙ

Азот, фосфор, калий и другие элементы питания являются незаменимыми. Когда говорят о взаимозаменяемости удобрений, то имеют в виду различные их виды с содержанием одного и того же элемента питания. Для расчетов следует пользоваться следующими переводными показателями:

1 кг аммиачной селитры по содержанию азота равен 0,75 кг мочевины, или 1,7 кг сульфата аммония

Отвечаем читателям

Развожу азиатские лилии. Очень они мне нравятся. Нужно ли их ежегодно пересаживать?

А.Волкова, г.Саратов.

Не нужно. На одном месте азиатские лилии выращивают 3-4 года. После этого их лучше пересадить. Лучше это делать с конца августа до начала сентября. Выкопанное гнездо луковиц делят на отдельные луковички. Если среди них есть больные с гнилым донцем, их отбраковывают. Осторожно удаляют старые, отжившие корни, а также наружные загнившие чешуйки. Затем [illegible]

...И ХОРОШО УДОБРИТЬ ОГОРОД

Вопрос – ответ

Сколько компоста следует вносить под плодово-ягодные и овощные культуры?

Компост – одно из самых распространенных и доступных органических удобрений. Норма внесения его, как правило, в 2-3 раза больше, чем навоза. Под семечковые (яблоня, груша), картофель, капусту вносят 40-50 кг на 10 кв. м. Под косточковые (вишня, слива), ягодные кустарники и овощи – 30-40 кг на 10 кв. м. На бедных органикой и неокультуренных почвах компост вносят в больших количествах. Лучше вносить его весной и осенью под перекопку почвы, но можно применять и как дополнительной питание летом в виде обсыпки кустов и междурядий.

Фитопатолог Главного ботанического сада Л. Шулепова.

ВЗАИМОЗАМЕНЯЕМОСТЬ УДОБРЕНИЙ

Азот, фосфор, калий и другие элементы питания являются незаменимыми. Когда говорят о взаимозаменяемости удобрений, то имеют в виду различные их виды с содержанием одного и того же элемента питания. Для расчетов следует пользоваться следующими переводными показателями:

1 кг аммиачной селитры по содержанию азота равен 0,75 кг мочевины, или 1;7 кг сульфата аммония, или 2,6 кг нитрофоски;

1 кг хлористого калия по содержанию окиси калия примерно соответствует 1,35 кг 40-процентной, 1,8 кг 30-процентной калийной соли, 1,1 кг сульфата калия, 4,3 кг калимага, 2 кг калимагнезии, 8 кг золы сосновых дров, 4 кг золы березовых, 17 кг золы еловых дров.

1 кг простого суперфосфата в гранулированной форме равноценен по содержанию фосфора примерно 0,4 кг двойного суперфосфата или 1,8 кг нитрофоски.

САД В СЕНТЯБРЕ

Плодовые деревья начинают готовиться к зиме задолго до наступления холодов. В сентябре рост побегов прекращается совсем, а всасывающая активность корней, наоборот, усиливается.

Сильный рост всасывающих корней начинается через две недели после съема плодов и достигает максимума незадолго до опадания листьев. Именно тогда, когда начнут желтеть листья, наиболее подходящее время для последнего полива полной нормой и внесения удобрения. Молодые деревья в удобрениях не нуждаются, а вот яблони и груши старше семи лет остро нуждаются в осенней подкормке. На 1 кв.м приствольного круга нужно внести 2/3 стакана суперфосфата или нитрофоски, 1/3 стакана сульфата калия и 4 кг перегноя или компоста.

Многие садоводы боятся в это время вносить азотные удобрения, чтобы они не ослабили подготовку деревьев к зиме. Исследования ученых показали, что повышенное содержание азота в почве в это время крайне необходимо, так как корни плодовых деревьев продолжают активно расти вплоть до декабря, увеличивая в себе количество азотистых веществ примерно вдвое, чтобы отдать их дереву весной.

После сбора плодов, но до листопада, кроны деревьев опрыскивают 8-10-процентным раствором мочевины против парши, споры которой в изобилии находятся в кронах. Тщательно обрабатывают листву, а также почву в приствольных кругах.

В.Камашев, садовод-любитель.

КАК БЫСТРО РАЗМНОЖИТЬ ЯГОДНЫЕ КУСТЫ

Чаще всего ягодные кусты размножают черенками, но от посадки черенка до первого урожая проходит не менее 3-4 лет. Менее известный метод размножения смородины позволяет получить хороший урожай ягод уже на второй год после посадки.

Ранней весной или после сбора урожая куст смородины, выбранный для размножения, подкармливают в течение недели навозной жижей и минеральными удобрениями. Затем выбирают на нем несколько хорошо сформированных ветвей возрастом не менее двух лет, делают в их основании острым ножом кольцевые насечки и надевают на ветки половинки 1,5-2 л полиэтиленовых бутылей горлышками вниз. Горлышки укупоривают тряпочками, а сами бутыли заполняют хорошо дренированной землей.

Кусты, оставленные для размножения, обильно поливают один раз в неделю. К осени, когда на ветвях, находящихся в бутылях, образуется очень много корней, их отделяют от кустов секатором, освобождают от бутылей и вместе с комом земли пересаживают в подготовленные посадочные ямы.

В.Мухин, агроном-любитель.

Отвечаем читателям

Развожу азиатские лилии. Очень они мне нравятся. Нужно ли их ежегодно пересаживать?

А.Волкова, г.Саратов.

Не нужно. На одном месте азиатские лилии выращивают 3-4 года. После этого их лучше пересадить. Лучше это делать с конца августа до начала сентября. Выкопанное гнездо луковиц делят на отдельные луковички. Если среди них есть больные, с гнилым донцем, их отбраковывают. Осторожно удаляют старые, отжившие корни, а также наружные загнившие чешуйки. Затем луковицы можно продезинфицировать 15-30 минут в темно-розовом растворе марганцовки.

Сажают их таким образом, чтобы слой почвы над ними был приблизительно равен высоте двух-трех луковиц.

С.Родионова, кандидат с/х наук.

ПРИЗНАКИ НЕДОСТАТОЧНОСТИ ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ У ПЛОДОВО-ЯГОДНЫХ КУЛЬТУР

Недостаток бора

Из плодовых деревьев наиболее чувствительна к недостатку бора яблоня. Верхние листья мелкие, скрученные, опадают раньше времени, что приводит к оголению верхушек деревьев. Многие цветки из-за стерильности не способны образовывать плоды. На плодах вследствие ненормального развития кожицы появляются красновато-коричневые, бурые, резко ограниченные от остальной части плода подкожные пятна опробковевшей ткани. В местах повреждений образуются трещины. Плоды приобретают уродливую форму, преждевременно опадают, плохо хранятся.

У груши при недостатке бора на плодах образуются впадины, ткани под ними приобретают буроватый оттенок, пробковеют.

Растения-индикаторы на недостаток и избыток бора – вишня, яблоня, земляника.

Недостаток цинка

Недостаток цинка наблюдается главным образом у растений, высаженных на почвах, богатых известью. Наиболее ярко нехватка цинка проявляется весной. Характерным признаком его недостатка является развитие «розеточности» – на укороченных побегах образуются мелкие (раз в 20 меньше нормальных) узкие листья, собранные в розетки. На листьях появляются желтые, белые и бурые пятна. Многолетние побеги плохо ветвятся, из-за чего крона дерева становится прозрачной Форма и окраска плодов меняются. Индикаторное растение на недостаток цинка – яблоня.

А.Попов.

СТРАНИЧКА КУЛИНАРНЫХ РЕЦЕПТОВ

ПЕРЕЦ КВАШЕНЫЙ

Перец болгарский – 10 шт., лук и морковь – по 3 шт., рубленая зелень укропа – 2 столовые ложки, чеснок – 5 зубков, горчица готовая – 1 чайная ложка, соль.

Перец очистить от семян, часть перца измельчить с морковью, луком, добавить рубленый чеснок, укроп. Массу перемешать и нафаршировать ею подготовленный целый перец. Уложить в посуду и наполнить заливкой на 2 пальца выше перца. Заливка: на 1 л кипяченой воды – по 1 чайной ложке соли и готовой горчицы. Оставить на 3-4 дня при комнатной температуре.

ПЕРЕЦ МАРИНОВАННЫЙ

Берут зрелые мясистые плоды, тщательно моют, вырезают плодоножку с семенами, еще раз промывают, чтобы удалить все семена из середины: они придают ненужную горечь. Теперь бросают подготовленный перец в кипящую воду на 2-3 минуты, перекладывают в холодную – плоды становятся мягкими, их можно плотно уложить в банки. Ставят перец вертикально, прижимая к стенкам, чтобы меньше было пустот. Предварительно на дно банок укладывают по 2-3 зубчика чеснока, очищенных от шелухи, листик хрена, немного зелени и семян укропа, половинку лаврового листа. Заливают в банки маринад, накрывают крышками и стерилизуют в кипящей воде 5-7 минут, после чего закатывают.

Так же готовятся маринованные ПАТИССОНЫ, КАБАЧКИ, ВАРЕНАЯ СВЕКЛА, порезанные дольками, СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ.

Самая важная операция – приготовление маринада. Он может быть, по вашему вкусу, более кислым, более острым или более нежным. В зависимости от выбора потребуется соответственно: на 3 стакана воды – стакан уксуса, столовая ложка соли, полторы столовых ложки сахарного песка; по 2 стакана воды и уксуса на то же количество соли и сахара, на 3 с четвертью стакана воды – 3/4 стакана уксуса и также столовая ложка соли полторы столовых ложки сахарного песка.

Сначала кладут в воду соль и сахар, нагревают помешивая, пока не растворятся полностью. Ки-

БАКЛАЖАНЫ ОСТРЫЕ

Баклажаны – 1 кг., чеснок – 50 г., перец черный – 15 г., соль – 30 г. В кипящую воду положить баклажаны, варить до мягкости. Вынуть из воды, остудить, разрезать вдоль посередине, положить под гнет на 4-6 часов. Отжатые баклажаны смазать смесью из чеснока, соли и перца, плотно уложить в посуду, хранить в холодильнике. Перед подачей на стол резать на кусочки, заправлять растительным маслом.

БАКЛАЖАНЫ „ГРИБОЧКИ"

Баклажаны – 5 кг, подсолнечное масло – 0,5 л, чеснок – 2-3 головки, перец горький красный – 2-3 шт.; для рассола: вода 5 л, соль 1 стакан, уксус 0,5 л.

Баклажаны нарезать кубиками и опустить в кипящий рассол. Кипятить 3-4 минуты. Затем отцедить и опустить в кипящее подсолнечное масло, кипятить 2-3 минуты. Добавить молотый чеснок и горький перец, перемешать, расфасовать и закатать.

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

Перец – 10 кг, фарш: морковь – 4 кг, петрушка – 2,5 кг, корень сельдерея – 1,3 кг, лук свежий – 400 г, корица молотая – 1,5 чайной ложки, перец-горошек – 20-30 горошинок; сахар – 4 чайные ложки.

Фарш готовится так: морковь и белые коренья бланшируют 2-3 минуты, очищают от кожицы и нарезают столбиками, лук шинкуют кружочками, затем мелко режут, чеснок разминают. Фарш размешивают, добавляют 200 граммов пищевой соли (килограммов фарша), обжаривают в мас-

ЗАКУСКИ ОВОЩНЫЕ

Рецепт 1

3 кг кабачков, 1 кг перца болгарского, 1 кг помидоров, 100 г уксуса 6%-ного, 150-200 г чеснока, 200 г сахара, 80-100 г соли, 350-400 г масла растительного, 3 пучка петрушки, горький перец по желанию.

В кастрюлю вылить молотые помидоры, уксус, масло, всыпать соль, сахар, чеснок измельченный, петрушку, мелко нарезанную, довести до кипения. Опустить кабачки и перец, предварительно смешанные, хорошо размешать. Кипятить 40-45 минут, помешивая. Старайтесь емкость держать закрытой во время варки.

Кабачки нарезать кубиками (средний кабачок разрезать вдоль пополам, потом каждую половинку еще разрезать вдоль на 4-5 частей, затем эти дольки нарезать поперек толщиной примерно 0,5-0,7 см). Перец разрезать вдоль на 5-6 частей, а потом поперек на 3-4 части. Предварительно перец очистить от семечек.

Кипящую закуску расфасовать в баночки (получается примерно 10 поллитровых баночек), закатать. Перевернуть вниз крышкой, укутать на 30 минут.

Рецепт 2

На 2,5 кг готового томата – 250 г 6%-го уксуса, 300 г измельченного чеснока, 100 г соли, 200 г сахара, 400 г растительного масла, 4 пучка петрушки, горький перец – от 30 г и более (по желанию), 2 кг мелких зеленых помидоров, 3 кг болгарского перца. Томат вылить в большую кастрюлю, залить и засыпать все маринадные компоненты (от уксуса до горького перца), довести до кипения. Засыпать помидоры и перец, разрезанный вдоль на 4 части и поперек пополам, и перемешать. После закипания три раза осторожно перемешать, кипятить 10-15 мин. Быстро разложить по литровым банкам, закатать и обязательно укрыть до полного остывания.

ВАРЕНЬЕ ИЗ НЕКОНДИЦИИ

Неизвестно, кому повезло: тому, кто съел спелый арбуз или сахарную дыню, или же тем, чья покупка оказалась не такой удачной – дыня невароматная и жесткая, арбуз светлый и несладкий! Именно такие плоды больше всего подходят для варенья.

Срезанную с корок мякоть дыни или арбуза нарежьте кубиками (1-2 см), у арбузов удалите семечки. Посыпьте мякоть сахаром и на 2 часа поставьте в холодное место, а затем варите в сахарном сиропе (1,2 кг сахара на 1 кг очищенной мякоти – воду добавлять не следует). Варите в 3 приема (до закипания), с выдержкой 8-10 часов

ринада. Он может быть, по вашему вкусу, более кислым, более острым или более нежным. В зависимости от выбора потребуется соответственно: на 3 стакана воды – стакан уксуса, столовая ложка соли, полторы столовых ложки сахарного песка, по 3 стакана воды и уксуса на то же количество соли и сахара, по 3 с четвертью стакана воды – 3/4 стакана уксуса и также столовая ложка соли полторы столовых ложки сахарного песка.

Сначала кладут в воду соль и сахар, нагревают, помешивая, пока не растворятся полностью. Кипятят еще 10-15 минут, снимая пену с поверхности. Процеживают, чтобы отвар был прозрачным, через два слоя марли или полотно. Только после этого вливают уксус, иначе он улетучится при кипячении, заливка будет слабее и ее консервирующие свойства уменьшатся.

ПЕРЕЦ ФАРШИРОВАННЫЙ

Перец – 10 кг, фарш: морковь – 4 кг, петрушка – 2,5 кг, корень сельдерея – 1,3 кг, лук свежий – 400 г, корица молотая – 1,5 чайной ложки, перец-горошек – 20-30 горошинок, сахар – 4 чайные ложки.

Фарш готовится так: морковь и белые коренья бланшируют 2-3 минуты, очищают от кожицы и нарезают столбиками, лук шинкуют кружочками, затем мелко режут, чеснок разминают. Фарш размешивают, добавляют 200 граммов пищевой соли (на 10 килограммов фарша), обжаривают в масле и начиняют перцы. Плотно укладывают в банки, заливают кипящим раствором сахара и специй и стерилизуют 45-50 минут.

стро разложить по литровым банкам, закатать и обязательно укрыть до полного остывания.

ВАРЕНЬЕ ИЗ НЕКОНДИЦИИ

Неизвестно, кому повезло: тому, кто съел спелый арбуз или сахарную дыню, или же тем, чья покупка оказалась не такой удачной – дыня невкусная и [illegible]. Именно такие плоды больше всего подходят для варенья.

Срезанную с корок мякоть дыни или арбуза нарежьте кубиками (1-2 см), у арбузов удалите семечки. Посыпьте мякоть сахаром и на 2 часа поставьте в холодное место, а затем варите в сахарном сиропе (1,2 кг сахара на 1 кг очищенной мякоти – воду добавлять не следует). Варите в 3 приема (до закипания), с выдержкой 8-10 часов. Перед последней варкой добавьте 2-3 г лимонной кислоты и по вкусу ванилин.

Лесная столовая - аптека

КИЗИЛ – плод кислый, сладкий и полезный

Дерево, которое называют кизильником.
Растет преимущественно в жарких лесах.
Ствол большой, кора сероватая.
Цветки округлые.
Плод по форме напоминает гниды овечьей вши.
Плоды сладко-кислые.
Применяются при поносах.

Так неизвестный тибетский лекарь описывает кизил в своем трактате «Дун-бэ».

Мякоть плодов кизила действительно имеет приятный кисло-сладкий вяжущий вкус. После заморозков вкус плодов значительно улучшается. В них содержится до 9 процентов сахара, состоящего из глюкозы и фруктозы, до 2,9 процента органических кислот (в основном яблочной), пектины, дубильные, азотистые и красящие вещества, эфирное масло, витамины С и Р. По содержанию витамина С кизил иногда превосходит черную смородину: в 100 г его плодов около 50 мг аскорбиновой кислоты. В ядре косточки много жира (до 34 проц.).

Едят плоды кизила сырыми и в переработанном виде. Из них готовят: сок, сироп, варенье, повидло, компоты, кисели, маринады, вина, настойки, наливки, ликеры, диетические блюда, безалкогольные напитки.

Собирают созревшие плоды в сухую погоду. Кизил можно пересыпать сахаром и несколько месяцев хранить в прохладном месте. Хорошо сохраняются и замороженные ягоды. Можно их сушить, обычно это делают в тени или на чердаках. На Кавказе распространено употребление в качестве приправы к различным блюдам кизилового «лаваша» – высушенных на солнце блинов из плодовой кашицы. Нередко свежие и сушеные плоды добавляют в национальные кавказские блюда из птицы для придания им своеобразного аромата и вкуса. Древние греки солили плоды кизила как маслины.

НЕСКОЛЬКО РЕЦЕПТОВ ЗАГОТОВОК ИЗ КИЗИЛА

Компот из кизила

На литровую банку компота: ***550-600 г кизила, 400-500 г сиропа.*** Пригодны все сорта спелого кизила. Кизил сортируют по размеру и степени зрелости. Удаляют плодоножку, моют в холодной проточной воде, позволяют воде стечь, затем укладывают плотно в банки. Заливают сахарным сиропом. Наполненные банки накрывают крышками и стерилизуют при температуре 100 градусов: банки емкостью 0,5 л – 8 минут, 1 л – 12 минут, 3 л – 30 минут. Компот из кизила можно также приготовить способом горячего разлива.

Желе из кизила

3 кг кизила, 1 кг сахара.

В варочный таз насыпать подготовленный кизил, сахар, налить воду, чтобы покрыла доверху плоды, и варить. Процедить сок через марлю и смешать с сахаром. Варить до состояния желе. На каждый килограмм сахара добавить половину чайной ложки лимонной кислоты.

Варенье из кизила

На 1 кг кизила – 1 кг сахара.

Твердые, неперезревшие ягоды кизила опустить на 1-2 часа в известковую воду, удалить косточки и варить в густом сиропе. На каждый килограмм плодов добавить половину чайной ложки лимонной кислоты.

Варенье из кизила

На 1 кг кизила – 1,2-1,3 кг сахара и 2 стакана воды. Взять не вполне зрелые плоды кизила среднего размера. Промыть плоды в проточной воде.

Бланшировать в 10% - ном сахарном сиропе при температуре 80°С в течение 1 минуты или в воде при той же температуре в течение 5 минут.

Охладить, сцедить и уложить в посуду для варки варенья. Залить горячим сиропом. Выдержать 3-4 часа до охлаждения сиропа. Затем на медленном огне довести до кипения, кипятить 8-10 минут, снять с огня и выдержать 8-12 часов, снова поставить на огонь (слабый) и варить до готовности.

Варенье из кизила с приятным ароматом и красивым видом

Кизил сушеный

Кизил вымыть, обсушить и разложить в один слой на мягкой подстилке.

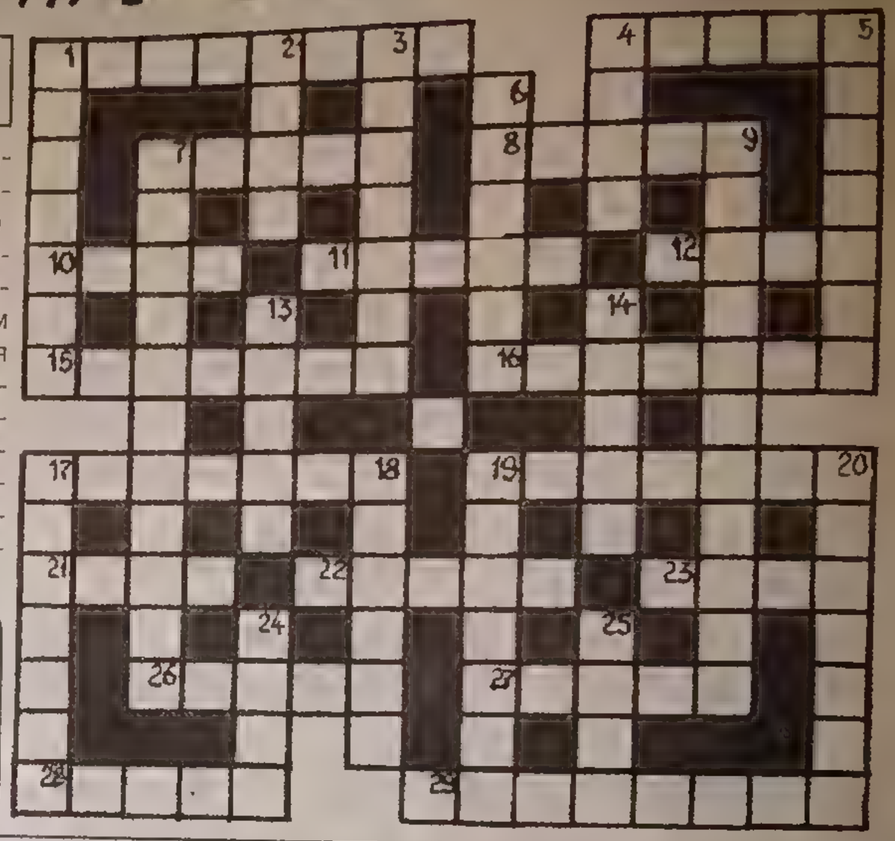
Сначала обвяленный кизил сушить в духовке при температуре 50°С, затем повысить температуру до 70°С. При хорошей погоде можно сушить на открытом воздухе, в тенистом месте.

ПОРАЗМЫШЛЯЙТЕ НА ДОСУГЕ

Кроссворд № 31

По горизонтали: 1 Коллекционер значков. 4. Финал самогоноварения 7 Советский писатель. 8. "На костылях, а не падает" (загадка). 10. Безукоризненный вид (разг.) 11. Болотная трава 12 Часть «рулевого» управления на гужевом транспорте 15 Вершина славы, пик успеха 16. Спешка в работе из-за перегруженности (разг.). 17 Предел возможностей. 19. Поэма А. С Пушкина 21 То, с чего "воды не пить" (из поговорки) 22. Проворство 23. Блаженство (книжн.) 26. Старинное название рубина. 27 Шахматная фигура 28 Остросюжетная афиша 29 Подсобный персонал в цирке.

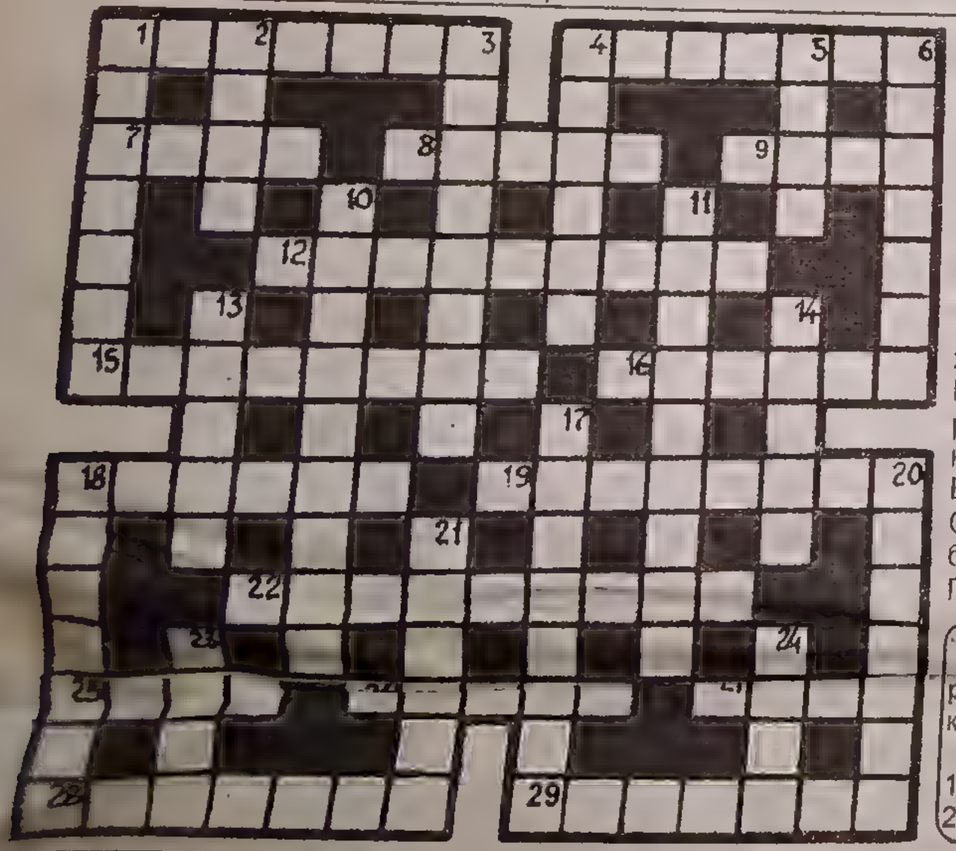
По вертикали: 1 Квалифицированный гадальщик по лону природы 2. Положение в домино (разг.). 3 Лучший контролер (из лозунгов) 4 Предмет, который "в мешке не утаишь". 5 Любимый музыкальный инструмент очковтирателя 6. Распоряжение свыше 7 Пропуск в "Храм науки" 9 Человек, живущий по принципу "Моя хата с краю" (высокопарн.) 13 Предмет, на котором держится дверь 14 Немилость руководства. 17 Цена заморской телушки 18 Японское самбо. 19 Портативный граммофон. 20. Черноморский дельфин 24. Приправа 25. Тяжелоатлетическая надпись на книгах или документах.



Ответы на кроссворд № 29

ПО ГОРИЗОНТАЛИ 7.Реципиент 8.Перегонка. 9.Ферзь. 10.Гасконь 12.Метан. 15.Ареопаг. 16.Анекдот. 17.Борис. 19.Шапито. 20.Уссури. 21.Юпитер 23.«Богема». 26.Обида 28.Палитра. 29.Сангина 32 Отдых. 33.Габрово. 34.Алжир. 35.Прокладка. 36. «Гаудеамус».

ПО ВЕРТИКАЛИ 1.Серебро. 2.Лиознова. 3.Анфас. 4.Песня. 5.Коленкор. 6.Экватор. 11.Коррепетитор. 13.Карикатура. 14.Анастигмат. 17.Болеро. 18.«Судьба». 22.Привычка. 24.Магеллан. 25 Пантера. 27.Антигуа. 30.Банка. 31.Аврал.



Кроссворд № 32

По горизонтали: 1. Лекарственная форма 4. Склад для хранения грузов 7 Подделка, фальшивка (разг.). 8. Народное название лжеца 9. Небольшая подвижная рыбка. 12 Комическое представление на злободневные местные темы 15 "Зубоврачебный" инструмент для пилы. 16. Отходы прядильных растений льна и конопли 18 Игра, в которой пенсионеры не уступают юниорам. 19. Оборот речи, содержащий меткие сравнения. 22 Механизм в автомобиле, тракторе. 25 Бабочка, производящая переполох в квартире 26. Столярный деревянный гвоздь. 27 Переправа на болоте. 28. Ряд клавиш на пишущей машинке 29. Предел самого строгого выговора (разг.).

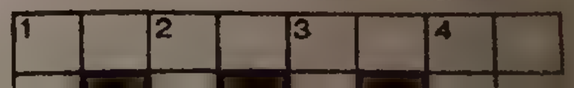
По вертикали: 1 Вязаная кофта без застежки 2 Овощ в пареном виде, эталон простоты. 3. Бесконтрольное доходное место (разг.). 4. Количество ума у очень умного человека (из поговорки). 5. Бас в женском хоре. 6. Спрятанные деньги (разг.). 10. Журнал для женщин. 11 Предмет в начальных классах школы. 13. Осенние всходы зерновых. 14 Заявление на собрании об отстранении кандидатуры. 17 Сорняк с цепкими соцветиями. 18. Человек из окружения Карабаса Барабаса. 20. Сумка на всякий случай. 21. Марка цветного телевизора. 23. Стиль письма. 24. Шествие

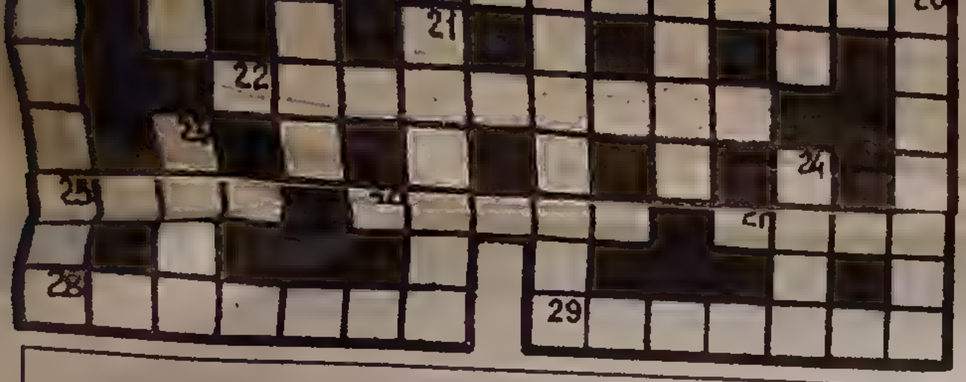
Ответы на кроссворд № 30

ПО ГОРИЗОНТАЛИ 4.Министерство. 7.Кувшинка. 8.Сезанн. 9.Триест. 11.Крон. 12.Крот. 15.Мадрас. 18.Миллиграмм. 19.Румба. 20.Проза. 21.«Шехерезада». 22.Тетрод 25.Слип. 29.Бола. 30 Конкур. 31.Егоров. 32.Запасник. 33.Брандмейстер.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Мартен. 2.Нектар. 3.Саванна. 4.Ранетка. 5.Трагик. 6.Озерск. 8.«Современник» 10.Товстоногов. 11.Контрфорс. 13.Терракота. 14.Ромашка. 15.Малахит. 16.Смарагд. 17.Кампала 23.Еврипид. 24. Озерной. 26.Погреб. 27.Указка. 28.Подкат. 29.Бордюр.

Кроссворд для детей № 17





Бабочка, производящая переполох в квартире. 26. Столярный деревянный гвоздь. 27. Переправа на болоте. 28. Ряд клавиш на пишущей машинке. 29. Предел самого строгого выговора (разг.).

цепкими соцветиями. 18. Человек из окружения Карабаса Барабаса. 20. Сумка на всякий случай. 21. Марка цветного телевизора. 23. Стиль письма 24 Шествие

Ответы на кроссворд № 30

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.Министерство. 7.Кувшинка. 8.Сезанн. 9.Триест. 11.Крон. 12.Крот. 15.Мадрас. 18.Миллиграмм. 19.Румба. 20.Проза. 21.«Шехерезада». 22.Тетрод. 25.Слип. 29.Бола 30.Конкур. 31.Егоров. 32.Запасник. 33.Брандмейстер.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Мартен. 2.Нектар. 3.Саванна. 4.Ранетка. 5.Трагик. 6.Озерск. 8.«Современник». 10.Товстоногов. 11.Контрфорс. 13.Терракота. 14.Ромашка. 15.Малахит. 16.Смарагд. 17.Кампала. 23.Еврипид. 24.Озерной. 26.Погреб. 27.Указка. 28.Подкат. 29.Бордюр.

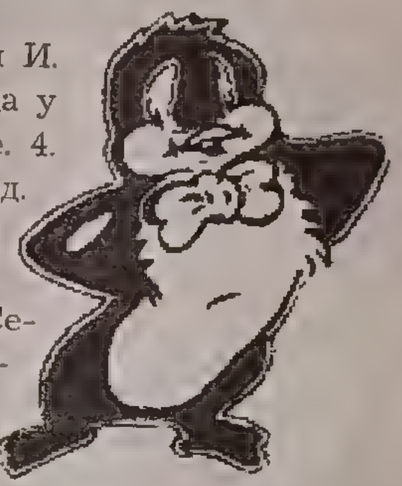
Кроссворд для детей № 17

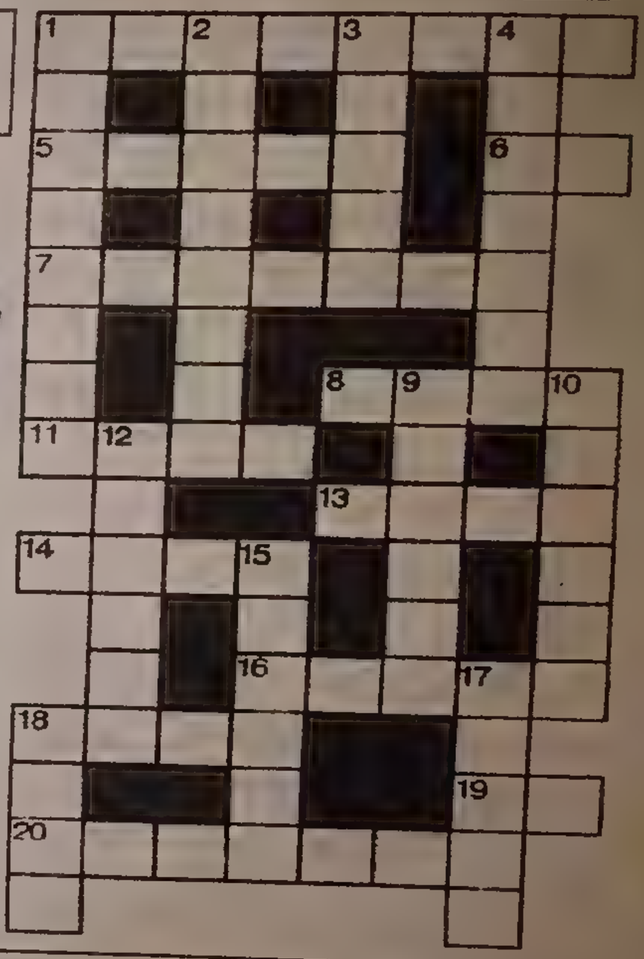
По горизонтали.

1. Мудрый правитель Изумрудного города. 5. Незадачливый герой с неводом из сказки А. Пушкина. 6. Нота. 7. Солдатская посуда. 8. Герой мультфильмов "Ну, погоди!". 11. Подруга Василия Ивановича и Петьки. 13. Так называют любителей купаться в проруби. 14. Начало считалки. 16. Часть дерева, палка с листьями. 18. То, что тянет, например, дым из печки. 9. Нота. 20. Приманка на рыболовном крючке.

По вертикали.

1. "... и Муравей" (басня И. Крылова). 2. Кем был Балда у попа? 3. Хищное животное. 4. Судно, которое крушит лед. 9. Полный круг вращения. 10. У ореха скорлупа, а у апельсина – ... . 12. Семь дней. 15. Северная морская рыба. 17. "Замок с дужкой" из теста. 18. Боевая машина на гусеницах и с пушкой.





Ответы на кроссворд № 16

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.Тулуп. 4.Салон. 7.Рак. 8.Каток. 9.Ирина. 10.Удача. 13.Азарт. 20.Стена. 21.Садко. 22.Еда. 23.Класс. 24.Залив.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Терка. 2.Люстра. 3.Приклад. 4.Скрипач. 5.Лавина. 6.Наказ. 10.»Ура!». 11.Ага. 12.Аут. 14.Занавес. 15.Рассказ. 16.Стелла. 17.Подвал. 18.Исток. 19.Носов.

АНЕКДОТЫ

Было у тещи три зятя. Решила она узнать, который ее любит больше. Поехали они как-то на речку отдыхать. Идет старший зять по берегу. Теща, увидив его, прыг в реку и кричит:«Тону! Тону!». Зять прыгнул в воду и спас тещу, а на следующее утро нашел под окном «Жигули» с надписью:«Любимому зятю от тещи». Еще раз поехали на реку. Идет средний зять по берегу – теща бух в воду:«Тону! Тону!». Зять спас тещу и наутро увидел под окном «Волгу» с надписью:«Любимому зятю от тещи». Третий раз поехали отдыхать к реке. Идет младший зять по берегу – теща бух в воду:«Тону! Тону!». «Нужна ты мне!» – подумал младший зять и прошел мимо. Утонула теща. На следующее утро этот зять нашел под окном «Мерседес» с надписью: «Любимому зятю от тестя!».

Однажды зять, решив все переиначить по-своему, говорит жене и теще:

– Вы должны знать, кто в доме хозяин! Утром мне кофе в постель! В обед – мясо, овощи, фрукты. Вечером – легкий ужин с вином.

Жена и теща возмущаются.

– Молчите! Далее: по нечетным дням со мной спит жена, по четным – теща.

Жена кричит:

- Нахал! Совсем с ума сошел!

Теща:

– Мужчина – хозяин в доме. Как решит, так и будет!

УЧЕНЫЕ НАСТАИВАЮТ: 2000 ГОД – КОНЕЦ XX ВЕКА - СТР. 2

ГОТОВИМСЯ К НОВОМУ ГОДУ – СТР. 6, 7

БАБАКОВОЧКА

№ 40 (61), 22 декабря

НЕЗАВИСИМАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН

В ПРОДОЛЖЕНИЕ ТЕМЫ

МЫ БУДЕМ ДОБИВАТЬСЯ СОБЛЮДЕНИЯ ЗАКОНА О ПЕНСИЯХ ВМЕСТЕ

Уважаемые читатели! Мы продолжаем тему о пенсиях, начатую в прошлых номерах.

Как вы помните, мы решили поддержать одного из пенсионеров г.Шиханы в его намерении добиться соблюдения российского законодательства в отношении его самого, а, возможно, и всех остальных пенсионеров.

Итак, каковы же начальные шаги нашего Пенсионера? Первым делом он обратился в местный государственный орган, занимающийся расчетом и начислением пенсий. Пенсионер написал письмо в городское управление социальной защиты с просьбой произвести перерасчет его пенсии в соответствии со всеми статьями и частями Закона № 113 - ФЗ «О порядке исчисления и увеличения государственных пенсий», то есть с применением предельного индивидуального коэффициента 0,7 (ст. 4 закона). Письмо им

НОВОСТИ ЗА РУБЕЖОМ

ЭКОНОМИЧЕСКОЕ ЧУДО КИТАЯ

Темпы роста производства в Китае достигли небывалых размеров. Информационные агентства сообщают даже о перепроизводстве в отдельных отраслях китайской промышленности. Например, уже практически все домашние хозяйки Китая приобрели электронных помощников по быту, теперь большое количество этого вида продукции лежит на производственных и торговых складах

По уровню иностранных инвестиций Китай стоит на первом месте в мире. США открыли для себя в этой азиатской стране «золотую жилу» – источник трудолюбивой и дешевой рабочей силы.

Подтверждением вышесказанному служит тот факт, что Китай недавно запустил свой первый непилотируемый космический корабль многоразового использования. Более очевидное для нас свидетельство – поступление на наши прилавки китайского риса, который оказался на 50% дешевле отечественного и сбил на него цену.

АМЕРИКАНЦЫ РАБОТАЮТ ВСЕ ЛУЧШЕ

Производительность труда в экономике США возросла в третьем квартале текущего года на 4,6

ТЕМ, КТО ЗА РУЛЕМ

НОВЫЙ ГОД – НОВЫЕ ПРАВА

С 1 января 2000 года старые водительские удостоверения действовать и продлеваться не будут, и те водители, которые еще не приобрели в ГИБДД новые удостоверения, должны, наконец, это сделать. Ибо гражданам, управляющим транспортным средством, но не имеющим новых удостоверений, грозит наказание: от предупреждения до штрафа. Замена старых удостоверений на новые будет производиться в течение всего следующего года без сдачи экзаменов. Тем, кто не поторопится осуществить обмен в 2000 году, в 2001 придется получать новые права по всем правилам – со сдачей соот-

шении его самого, а, возможно, и всех остальных пенсионеров.

Итак, каковы же начальные шаги нашего Пенсионера? Первым делом он обратился в местный государственный орган, занимающийся расчетом и начислением пенсий. Пенсионер написал письмо в городское управление социальной защиты с просьбой произвести перерасчет его пенсии в соответствии со всеми статьями и частями Закона № 113 - ФЗ «О порядке исчисления и увеличения государственных пенсий», то есть с применением предельного индивидуального коэффициента 0,7 (ст. 4 закона). Письмо им было написано в двух экземплярах; один из экземпляров он взял себе, предварительно получив на нем подпись начальника УСЗН, а другой оставил для ответа, каковой обещали дать ему через неделю.

О дальнейших действиях пенсионера вы узнаете в одном из следующих номеров.

Т.Кондрашова

торговых складах.

По уровню иностранных инвестиций Китай стоит на первом месте в мире. США открыли для себя в этой азиатской стране «золотую жилу» – источник трудолюбивой и дешевой рабочей силы.

Подтверждением вышесказанному служит тот факт, что Китай недавно запустил свой первый непилотируемый космический корабль многоразового использования. Более очевидное для нас свидетельство – поступление на наши прилавки китайского риса, который оказался на 50% дешевле отечественного и сбил на него цену.

АМЕРИКАНЦЫ РАБОТАЮТ ВСЕ ЛУЧШЕ

Производительность труда в экономике США возросла в третьем квартале текущего года на 4,2 процента в годовом исчислении. Это самый высокий показатель за последние два года. Благодаря этому продолжающийся уже девятый год экономический подъем в США не вызывает инфляции.

приобрели в ГИБДД новые удостоверения, должны, наконец, это сделать. Ибо гражданам, управляющим транспортным средством, но не имеющим новых удостоверений, грозит наказание: от предупреждения до штрафа. Замена старых удостоверений на новые будет производиться в течение всего следующего года без сдачи экзаменов. Тем, кто не поторопится осуществить обмен в 2000 году, в 2001 придется получать новые права по всем правилам – со сдачей соответствующих экзаменов. Понятно, что для получения удостоверений надо выложить некую сумму, но будем надеяться, это последнее нововведение ГИБДД.

ДЕНЬГИ

Цены породили 1000-рублевку?

Через несколько месяцев в России войдет в обращение новая купюра достоинством в 1000 рублей. По заказу банка России тысячерублевые купюры уже печатаются. Эх, подтянуть бы под эту «бумажку» хотя бы пенсии.

КУЛЬТУРЕ – ПОЛНОЕ ФИНАНСИРОВАНИЕ

Как сообщил министр культуры РФ В.Егоров, в уходящем году отечественная культура была профинансирована на 100 процентов. В федеральный бюджет 2000 года удалось заловить в 1,5 раза больший процент отчислений на ее поддержку и развитие, чем в 1999 году.

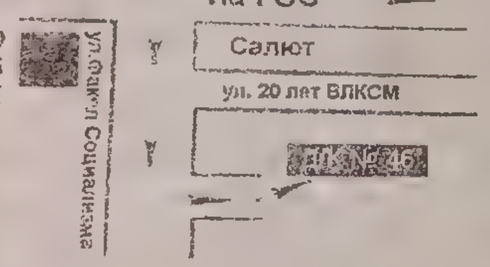
2000 СЛАДОСТЕЙ К 2000 ГОДУ

ПРИНИМАЕМ ЗАЯВКИ НА НОВОГОДНИЕ ПОДАРКИ

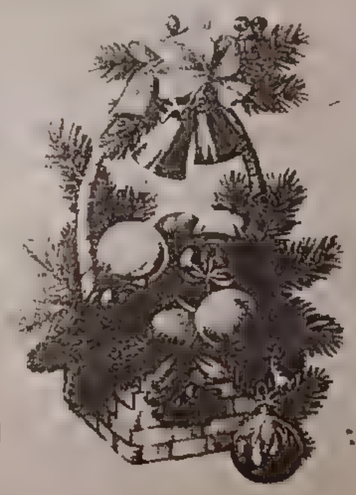
Вес подарка: от 400 г до 1200 г
По цене от 20 руб. до 60 руб.

Режим работы с 8.00 до 17.00
Без обеда

СКЛАД № 1



1-й склад:
г.Балаково, ул. Свердлова, 58 (Д/К № 46)
тел. 4-16-80



СКЛАД № 2

2-й склад
г.Балаково, промзона-2, база "Надежда"
тел. 2-51-00

ВНИМАНИЕ !!!
ДЕД МОРОЗ И СНЕГУРОЧКА

Ждут Ваших заказов по тел: 4 - 51 - 67 и 2 - 40 - 06

Стоимость вызова 60 рублей

СТЕКЛО
ОКОННОЕ, УЗОРЧАТОЕ
(для дверей)
ГОРКИ ИЗ СТЕКЛА
ЗЕРКАЛА
ул.Минская, 9 (напротив маг. «Фиалка»).

ПРАВОСЛАВНАЯ ШКОЛА

Вопрос священнику

ВОПРОС: ***Почему часто бывает: просишь, просишь у Бога исполнения желаний, а он не исполняет?***

ОТВЕТ: *Иногда Бог не исполняет наших прошений или медлит с их исполнением не потому, что не любит нас, но для того, чтобы мы постоянно прибегали к Нему. Так поступают и чадолюбивые отцы: видя, что кто-нибудь из детей нерадив, они не вдруг исполняют его прошения, не потому, что его ненавидят, но для того, чтобы он, получив желаемое, не впал опять в нерадение.*

(св. Иосиф Волоколамский)

Каковы плоды твои, человек?

Сколько людей на свете и нет среди них двух похожих. Один подобен тому дереву, которое каждый год приносит плоды и родит их так много, что ветви гнутся к земле; этот человек постоянно трудится и умом, и руками. Другой подобен тому дереву, которое хотя и каждый год приносит плоды, но они никому не по вкусу: кислы и горьки; это тот, кто живет только ради себя. А иной подобен дереву, которое приносит плоды хорошие, но понемногу, редко когда появляется на нем яблочко, это – нерадивец. Но есть люди, подобные евангельский смоковнице бесплодной, – это те, у которых не найдешь ни одного доброго дела, которые живут на земле, как бессловесные животные, – их жизнь бесполезна. Спроси каждый сам себя по совести: не похож ли я на эту смоковницу? Где плоды прожитых мною лет? Их нет, а если и были, то горьки... Но я еще живу, еще занимаю место в ветрограде Твоем, Господи. Не посекай меня, Господи, потерпи еще единое лето

По сочинениям прот. И.Наумовича

В ночь на 25 декабря празднование Рождества Христова в римско-католической церкви

НАРОДНЫЙ КАЛЕНДАРЬ

22 декабря. Св.Анна (зачатие). День зачатия Святой Анны отмечался беременными женщинами и пчеловодами. Беременным запрещалось в течение суток приниматься за какую-нибудь серьезную работу; в этот день им полагалось поститься. Иней на деревьях — к урожаю.

25 декабря. Спиридон-солнцеворот. Взрослым запрещалось на Спиридона работать, они могли только заниматься выяснением, каков будет урожай в следующем году. Нарезали вишневых веточек, ставили их в горшок в переднем углу и каждый день поливали. Если веточки зацветут на Рождество, то будет урожай на садовые плоды. «Спиридоньев день, подымай вверх» — приговаривают садовники, встряхивая яблони. Закармливают кур гречихой из правого рукава, чтобы раньше неслись.

От Спиридона солнце — на лето, зима — на мороз. Если на Спиридона светло, лучисто — новогодье простоит морозным, ясным; если хмуро и на деревьях иней — теплым и пасмурным.

С какой стороны на Спиридона дует ветер, с той стороны будет дуть и до весеннего равноденствия (т.е. до Сороков — 22 марта).

26 декабря. Евстрат. С этого дня наблюдают за погодой в течение 12 суток, считая, что каждый день покажет погоду одного месяца следующего года: 26 декабря соответствует январю, 27 — февралю, 28 — марту и т.д. до Рождества, которое укажет погоду в декабре нового года.

В 2000 ГОДУ ПРОЩАЕМСЯ С XX ВЕКОМ

Все ближе и ближе конец XX века. В печати, по радио, по телевидению громко звучат прогнозы: каким будет XX I век – начало третьего тысячелетия от Р.Х. Очень многие думают, что XXI век наступает 1 января 2000 года. Между тем, это глубоко укоренившееся убеждение абсолютно неверно.

Начало нового тысячелетия от Р.Х. по григорианскому календарю приходится на 31 декабря 2000 года или 00.00 часов I января 2001 года.

Попробуем в этом убедиться. Век – сто лет. Счет, естественно, начинается с 1 года (нулевого года никогда не бывает) Завершается любой век, когда прошло полных сто лет. Следовательно, сотый год – это последний год уходящего века. 101 год – начало следующего века. 1 января 1901 года

вым до этого додумался египетский грек Созиген. В календарь високосный год впервые был введен римским императором Юлием Цезарем с 1 января 45 года до Р.Х

Этот календарь стали называть юлианским.

В VI веке римский монах Дионисий Малый задумал ввести новую христианскую эру, начало которой идет от Рождества Христова, а не от сотворения мира, как в иудейской эре, или от каких-либо других событий , как в разных языческих эрах. Дионисий обосновал дату от Рождества Христова. По его расчетам, она пала на 754-й год от основания Рима, или на 30-й год правления императора Августа.

Эра от Рождества Христова прочкалендарь, который получил название григорианский.

Счет дней передвинули на 10 суток вперед. День после четверга 4 октября 1582 года предписывалось считать пятницей, но не 5, а 15 октября. Весеннее равноденствие снова возвратилось на 21 марта.

Чтобы в дальнейшем избежать подобных ошибок, было решено каждые 400 лет выбрасывать из числа високосных 3 дня. Чтобы за 400 лет было не 100 високосных, а 97. Для этого не надо считать високосными те столетние годы (годы с двумя нулями на конце), в которых число сотен (две первые цифры) не делится без остатка на 4.Таким образом, годы 1700, 1800, 1900 не были високосными. Год 2000 будет високосным, а 2100 – нет.

начинался с 1 марта. В конце XV века начало года было перенесено на 1 сентября.

Указом от 15 декабря 7208 года Петр I ввел в России христианское летоисчисление. День, следующий после 31 декабря 7208 года от сотворения мира, предписывалось считать началом нового года – 1 января 1700 года от Рождества Христова.

Издавая этот указ, Петр не побоялся круглой даты – 1700, которую в то время в Европе многие ожидали со страхом. С ней в очередной раз после 1000 и 1100 годов от Р.Х., после 7000 от сотворения мира и других «круглых» дат, с трепетом ожидали конца света и Суда Божия над всеми живыми и умершими. Но эти смертельно пугавшие людей годы приходили и уходили, а

тия от Р.Х. Очень многие думают, что XXI век наступает 1 января 2000 года. Между тем, это глубоко укоренившееся убеждение абсолютно неверно.

Начало нового тысячелетия от Р.Х. по григорианскому календарю приходится на 31 декабря 2000 года или 00.00 часов I января 2001 года.

Попробуем в этом убедиться. Век – сто лет. Счет, естественно, начинается с 1 года (нулевого года никогда не бывает). Завершается любой век, когда прошло полных сто лет. Следовательно, сотый год – это последний год уходящего века. 101 год – начало следующего века. 1 января 1901 года стало началом нашего века, а его последним днем будет 31 декабря 2000 года. И, наконец, с 1 января 2001 года вступают в свои права XXI век и новое – третье тысячелетие от Р.Х.

В основу современного календаря положен год (точнее, тропический год), то есть промежуток времени между двумя последовательными прохождениями центра Солнца через точку весеннего равноденствия. Точнее определить продолжительность тропического года было очень важно, и задача эта оказалась непростой. Ее решали многие выдающиеся ученые мира. Было определено, что продолжительность тропического года – величина непостоянная. Очень медленно, но она изменяется. В нашу эпоху, например, уменьшается за столетие на 0,54 секунды. И сейчас составляет 365 дней, 5 часов 48 минут 45,9747 секунд.

Високосного, то есть состоящего из 366 суток, года в природе не бывает. Его придумали, исходя из того, что «остаток» от 365 дней тропического года – 5 часов 48 минут и секунды – очень близок к 1/4 суток. За четыре года набирается целые сутки – добавочный день в високосном году.

Судя по многим источникам, пер-

ря 45 года до Р.Х.

Этот календарь стали называть юлианским.

В VI веке римский монах Дионисий Малый задумал ввести новую христианскую эру, начало которой идет от Рождества Христова, а не от сотворения мира, как в иудейской эре, или от каких-либо других событий , как в разных языческих эрах. Дионисий обосновал дату от Рождества Христова. По его расчетам, она пала на 754-й год от основания Рима, или на 30-й год правления императора Августа.

Эра от Рождества Христова проч-

2000 XXI век 2001

но утвердилась в Западной Европе только в VIII веке. На Руси, как и в Византии, еще долго, несколько веков, продолжали считать годы от сотворения мира

А между тем в результате неточного определения продолжительности юлианского года – 365 суток и 6 часов, тогда как в действительности год на 11 минут и 14 секунд короче – к концу XVI века набежала разница в 10 суток. Поэтому весеннее равноденствие, которое в 325 году приходилось на 21 марта, наступало уже 11 марта. Кроме того, праздник христианской Пасхи стал приближаться к еврейской Пасхе. Они могли сойтись, что по церковным канонам совершенно недопустимо.

Католическая церковь пригласила астрономов, и те более точно измерили продолжительность тропического года, разработали изменения, которые необходимо внести в календарь. По указу папы Григория XIII с 1582 года в католических странах стали вводить

тать пятницей, но не 5, а 15 октября. Весеннее равноденствие снова возвратилось на 21 марта.

Чтобы в дальнейшем избежать подобных ошибок, было решено каждые 400 лет выбрасывать из числа високосных 3 дня. Чтобы за 400 лет было не 100 високосных, а 97. Для этого не надо считать високосными те столетние годы (годы с двумя нулями на конце), в которых число сотен (две первые цифры) не делится без остатка на 4. Таким образом, годы 1700, 1800, 1900 не были високосными. Год 2000 будет високосным, а 2100 – нет.

Длина года по григорианскому календарю *хоть немного, на 26 секунд, но все же длиннее истинного. Это при*ведет к ошибке в одни сутки лишь за 3280 лет.

Новое летоисчисление уже в 80-х годах XVI века было введено в Италии, Испании, Португалии, Польше, во Франции, в Люксембурге, в католических кантонах Швейцарии. Гораздо труднее его принимали протестанты и православные.

В России календарные реформы шли своим чередом и нередко с большим опозданием по сравнению со странами Западной Европы.

В X веке, с принятием христианства, в Древнюю Русь пришло летоисчисление, применявшееся римлянами и византийцами: юлианский календарь, римские названия месяцев, семидневная неделя. Счет годов велся от сотворения мира, которое, по церковным понятиям, произошло за 5508 лет до Рождества Христова. Год

тоисчисление. День, следующий после 31 декабря 7208 года от сотворения мира, предписывалось считать началом нового года – 1 января 1700 года от Рождества Христова.

Издавая этот указ, Петр не побоялся круглой даты – 1700, которую в то время в Европе многие ожидали со страхом. С ней в очередной раз после *1000 и 1100 годов от Р.Х., после 7000* от сотворения мира и других «круглых» – дат, с трепетом ожидали конца света и Суда Божия над всеми живыми и умершими. Но эти смертельно пугавшие людей годы приходили и уходили, а человеческий мир оставался таким же, каким и был.

Петр приказал россиянам торжественно и весело встречать 1 января 1700 года , "поздравлять с новым годом и новым веком». Вот тут он и допустил ошибку и ввел народ в заблуждение, что новый век будто начинается *с двух новых цифр и двух нулей. Эта ошибка, видно, крепко вошла в сознание многих русских.*

Итак, Россия перешла на христианское летоисчисление, но оставался юлианский календарь, старый стиль. А между тем большинство стран Европы уже более ста лет жили по григорианскому календарю. Разница между старым и новыми стилями составляет: для XVIII века – 11 суток, для XIX – 12, для XX и XXI (в XXI веке из-за того, что 2000 год считается високосным) – 13, в XXII веке она увеличится до 14 суток.

В России григорианский календарь принят в 1918 году первым советским правительством, не связанным с церковью. Была введена поправка в 13 суток: после 31 января 1918 года сразу наступило 14 февраля.

С середины XX века григорианским календарем пользуются практически все страны мира.

И.Энгельгардт

«Балаковочка»
Учредитель О.Е. Кондрашов
При поддержке АОЗТ «Натюрель»

Главный редактор Т.Г. Кондрашова
Ответственный секретарь Э.Заславская
Творческая группа: И. Гвоздь, Л. Кольцов, Т.Григорьева, О. Кондрашов.

Газета «Балаковочка» зарегистрирована в Государственном комитете Российской Федерации по печати, регистрационный номер 019252.

Почтовый адрес редакции: 413800, г.Балаково, п/о 25, а/я 45.
Газета изготовлена способом офсетной печати в типографии «Слово».

При перепечатке материалов необходимо письменное разрешение редакции.

Тираж 9200

МЕДИЦИНСКАЯ СТРАНИЧКА

УЧЕНИЕ О ЗДОРОВЬЕ

ДУШНАЯ СПАЛЬНЯ – ПРИЧИНА БОЛЕЗНЕЙ

Хороший, свежий воздух, богатый кислородом, не вреден ни для больного, ни для здорового, ни для взрослого, ни для ребенка. Правда, служащие в конторах или фабричные рабочие не всегда могут избавиться от вредного влияния, оказываемого пребыванием в дурном, испорченном воздухе, насыщенном человеческими испарениями и всевозможными миазмами, но тем более они должны были бы, по собственному почину, по крайней мере у себя дома, устраивать хорошую вентиляцию жилых помещений и, в особенности, спален. Так ли это, *однако, бывает на самом деле?* В помещениях, *где спит целая семья, иногда состоящая* из четырех, пяти и даже более человек, в течение всей ночи ни разу не открывают ни одного окна. Пожалуй, весьма вероятно, что в спальне находятся еще различная мебель (шкаф для платья, стулья, корзина с грязным бельем) и другие предметы, еще более стесняющие помещение и уменьшающие количество воздуха, необходимого спящим для дыхания. Надо ли после этого удивляться, что такие спальни, предназначенные служить местом покоя и отдохновения после дневных трудов и забот, становятся на самом деле местом заражения всевозможными болезнями и ужасным средством для сокращения человеческой жизни? Многие не могут себе даже составить понятия о том воздухе, который бывает к утру в таких помещениях! Если войти в такую комнату со свежего воздуха, то невольно попятишься назад от переполняющих ее тяжелых испарений. И после этого люди еще удивляются, что они встают не свежими и бодрыми, а с туманом в голове и с членами, словно налитыми свинцом, так, что требуется порядочно времени, чтобы прийти в себя после такого неестественного и вредящего здоровью сна. Как известно, тело в течение ночи испаряет сильнее, чем в течение дня, а легкие дышат полнее и глубже во время сна. А тут еще не открывают окон, и несколько человек спят в одной комнате; один отравляет другого своими испарениями, которые не уносятся на свежий воздух, а спящий вдыхает вместо воздуха, богатого кислородом, смесь различнейших миазмов (болезнетворных и заразных начал). Ввиду этого, необходимо ночью открывать окна, будь то летом или зимою, и притом одну половинку внизу и одну вверху. Через нижнюю половину в комнату устремляется чистый воздух, а через верхнюю выходит плохой и испорченный комнатный воздух Но и в течение дня, во всякое время года, окно должно быть открыто настежь для того, чтобы притоком свежего воздуха уничтожить вредные болезнетворные начала и заразные грибки, гнездящиеся в постелях и т. п. "Вентиляция, – говорит известный врач П Нимейер, – есть наилучшая дезинфекция"

М.ПЛАТЕН, врач (XIX век)

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА С ПОМОЩЬЮ ЧЕСНОКА И ЛИМОНА

Половину лимона с цедрой мелко нарезать на блюдце (чтобы сохранить сок). Так же на блюдце покрошить 7-8 долек чеснока средней величины. Все это поместить в поллитровую стеклянную банку. Залить холодной кипяченой водой и поставить на 4 дня в темное место, а затем в холодильник (лимон и чеснок из жидкости не вынимать).

Принимать один раз в день утром за 20 минут до еды 1 столовую (детям младшего возраста – десертную) ложку.

Когда жидкости в банке останется мало, нужно сделать новую порцию состава (перерыв должен быть не должно до самой весны).

Запаха чеснока состав не даст, пахнет больше лимоном, так что без опасения можно принимать его перед уходом на работу или в школу.

Однако тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, такими, как энтероколит, энтерит, гастроэнтероколит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, этим составом пользоваться нельзя.

Опыт показал, что те, кто регулярно в холодное время принимали этот состав, гриппом или вовсе не болели, или болели в очень легкой форме (и то крайне редко).

НАТУРОПАТЫ СОВЕТУЮТ

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК С ПОМОЩЬЮ ПИХТОВОГО МАСЛА

В зависимости от сезона года вы применяете в течение недели МОЧЕГОННЫЕ СРЕДСТВА.

Сбор мочегонных трав: *душицы, шалфея, мелиссы, спорыша, зверобоя (зверобой можно заменить на шиповник, плоды либо корни) принимают зимой и поздней осенью. Травы надо измельчить до размеров чаинок и смешать их в равных частях либо по весу – по 30 граммов. Залить кипятком, настоять и принимать в теплом виде с 1 столовой ложкой меда по 100-150 граммов до еды.*

После недели такой предварительной подготовки вы в мочегонный настой (сок) добавляете 5 капель пихтового масла и выпиваете все это за 30 минут до еды. Желательно масло хорошенько размешать и выпить через соломинку. Применяйте пихтовое масло 3 раза в день до еды в течение 5 дней. Результаты очистки начинают появляться на 3-4-й день в виде незначительно помутневшей мочи. Позже могут выйти и камешки. Недели через две курс лечения можно повторить.

Г.П.Малахов

ВОЛШЕБНЫЕ НАСТОИ ИЗ ШИПОВНИКА

Для восполнения зимней витаминной недостаточности можно рекомендовать настой плодов шиповника, особенно богатого витамином С. Шиповник – ценнейшее целебное и профилактическое средство, повышающее сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, к интоксикации, к воздействию неблагоприятных метеорологических условий

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА С ПОМОЩЬЮ ЧЕСНОКА И ЛИМОНА

Половину лимона с цедрой мелко нарезать на блюдце (чтобы сохранить сок). Так же на блюдце покрошить 7-8 долек чеснока средней величины. Все это поместить в поллитровую стеклянную банку. Залить холодной кипяченой водой и поставить на 4 дня в темное место, а затем в холодильник (лимон и чеснок из жидкости не вынимать).

Принимать один раз в день утром за 20 минут до еды 1 столовую (детям младшего возраста – десертную) ложку.

Когда жидкости в банке останется мало, следует сделать новую порцию состава (перерыва в приеме лекарства быть не должно до самой весны).

Запаха чеснока состав не дает, пахнет больше лимоном, так что без опасения можно принимать его перед уходом на работу или в школу.

Однако тем, кто страдает желудочно-кишечными заболеваниями, такими, как энтероколит, энтерит, гастроэнтероколит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, этим составом пользоваться нельзя.

Опыт показал, что те, кто регулярно в холодное время принимали этот состав, гриппом или вовсе не болели, или болели в очень легкой форме (и то крайне редко).

НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА СОВЕТУЕТ

ПРИ БРОНХИТЕ

✔ *Нарезать на 8 частей редьку, посыпать сахаром. Через 6-8 часов появится сок, который пьют по чайной ложке каждый час. Самый тяжелый кашель проходит на 3-5-й день*

✔ *Натереть грудь сухой суконной тканью (кожа тоже должна быть сухой), а затем втереть нутряное свиное сало с добавлением небольшого количества пихтового масла*

✔ *Вскипятить стакан свежего молока, положить два плода инжира на 2 минуты. Принимать 3 раза в день после еды по 1 стакану в горячем виде.*

✔ *Во время лечения пить вместо чая отвар земляники.*

ЧЕСНОЧНОЕ МАСЛО ПРИ БРОНХИТЕ И АСТМЕ

Эффективное бактерицидное и смягчающее действие при хроническом бронхите, пневмонии, бронхиальной астме оказывает чесночное масло. Для его приготовления надо тщательно растереть чеснок с солью и смешать со свежим сливочным маслом (на 200 г масла – пять крупных долек чеснока, соль по вкусу). Употреблять чесночное масло можно, намазывая его на хлеб.

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

ВЫЛЕЧИЛА ЭКЗЕМУ

Что такое экзема, хорошо знаю. Сама мучилась. Сильно чесались руки, расчесывала до крови. Ходила к врачам, но все хождения были безрезультатны. И вот попался рецепт.

Нужно взять 1 столовую ложку березовых почек, 1 столовую ложку подсолнечного масла, 1 столовую ложку несоленого сливочного масла и 1 столовую ложку настроганного парафина (парафин покупала в аптеке). Все это тщательно смешать и поставить на медленный огонь. Довести до кипения и кипятить 15 минут. Потом процедить смесь через марлю и отжать. Мазь быстро застывает.

Как ею пользоваться? Вымойте руки, насухо их вытрите и подержите над плитой, чтобы хорошо разогреть кожу – должны раскрыться все поры. Потом возьмите кусочек мази и втирайте ее в кожу. Желательно это проделывать тоже над плитой. Лишний жир снять бумажной салфеткой, промокнуть.

Делайте эту процедуру каждое утро и каждый вечер перед сном. Кожа рук станет мягкой, эластичной. Я пользовалась этим рецептом лет двадцать назад. И с тех пор он мне больше не пригодился.

Слышала, что помогает от экземы отвар коры осины. Нужно мыть им руки.

З.Федорова, («ЗОЖ»)

же могут выйти и камешки. Недели через две курс лечения можно повторить.

Г.П.Малахов

ВОЛШЕБНЫЕ НАСТОИ ИЗ ШИПОВНИКА

Для восполнения зимней витаминной недостаточности можно рекомендовать настой плодов шиповника, особенно богатого витамином С. Шиповник – ценнейшее целебное и профилактическое средство, повышающее сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, к интоксикации, к воздействию неблагоприятных метеорологических условий. ***Готовить настой шиповника удобнее всего в термосе.*** *Плоды промывают, засыпают в термос, заливают крутым кипятком (40 г сухих плодов на 1 л кипятка) и настаивают 8-10 часов. Делать это надо вечером, а утром за завтраком вы сможете выпить свежий настой шиповника.*

Другой способ приготовления настоя: *20г сухих плодов (суточная доза – 10 г) промывают в холодной воде, затем заливают 0,5 л кипятка и кипятят 10 мин. под крышкой, после чего настаивают в теплом месте 4-6 часов и процеживают. В настой по вкусу добавляют сахар, мед, любой ягодный сироп и пьют по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день. Хранят настой шиповника на холоде не более 2 дней.*

НОВОСТИ МЕДИЦИНЫ

Американская биотехнологическая компания в Бостоне сообщила, что ей удалось разработать методику выращивания ткани груди из собственных клеток женщины. Выращенная таким образом женская грудь может затем использоваться для пересадки.

✣ ✣ ✣ ✣ ✣

Исследователи Джорджтаунского университета в Вашингтоне пришли к выводу, что вакцинация ребенка против вируса гепатита "В" фактически пожизненно защищает его от рака печени, который в большинстве случаев вызывается этим вирусом.

ТЕЛЕПРОГРАММА

Понедельник, 27 декабря

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Операция "Ы" и другие приключения Шурика". Комедия.
11.00 Поле чудес.
12.00 Новости.
12.15 Телеканал "Добрый день".
13.00 "Стукач". Худ. фильм.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.20 "Битвы зверей". Мультсериал.
15.40 Что да как.
16.00 Звездный час.
16.25 ...До шестнадцати и старше.
17.00 "Нежный яд".
18.00 Новости.
18.25 "Ускоренная помощь". Сериал.
18.55 Мы и время.
19.45 "Сезон охоты". Остросюжетный сериал
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 "Секретные материалы". Сериал.
23.35 Взгляд.
0.15 Новости.
0.30 "Майк Хаммер". Сериал.

РТР
*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
6.30 - 9.20 Доброе утро, Россия!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.00, 8.00, 9.00 Вести.
9.20, 10.00, 12.50 Гомеопатия и здоровье.
10.10 "Цыганка".
11.00 "Лето нашей тайны".
12.00 Зеркало.
13.00 Вести.
13.20 Сто к одному.
14.10 "Антонелла".
15.05 "Дикий ангел".
16.00 Магазин на диване.
16.25 Премьера сериала "Простые истины-2".
17.00 Вести.
*17.20 Информационный выпуск.
*17.25 "Вместе лучше". Первые российские молодежные Дельфийские игры.
*17.50 Московская, 72.
*18.05 "Ума — палата". Брейн-марафон. (Взрослые).
*19.00 "Губерния".
19.30 И.Муравьева, А.Михайлов, И.Калныньш, Е.Глушенко и Е.Коренева в премьере сериала "С новым счастьем!".
20.25 Клуб "Белый попугай".
21.00 Вести.
21.50 Д.Леммон в комедии "Старые ворчуны".
23.50 Дежурная часть.
0.05 Спорт+ТВ.
1.00 Вести.

НТВ
6.00 Сегодня.
8.55 "Она написала убийство".
9.45 "Фитиль".
10.00 Сегодня.
10.25 Мир кино. "Зов предков".
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор"; "Чародеи".
14.00 Сегодня.
14.35 "Криминал. Чистосердечное признание".
15.00 В нашу гавань заходили корабли.
16.00 Сегодня.
16.35 "Зеркало, зеркало II".
17.05 "Жизнь замечательных зверей".
17.35 Впрок.
17.50 "Любовь и тайны Сансет Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Профессия — репортер. А.Зиненко. "Маленькая мама".
20.00 "Скорая помощь".
20.50 Намедни-96.
22.00 Сегодня.
22.45 Премьера. "Афганский капкан".
23.45 Сегоднячко.
0.25 Сегодня.
0.45 Футбольный клуб.

24 ТВ ЦЕНТР
6.00, 8.15 Настроение.
8.00 События.
9.00 Мультфильмы.
9.45, 22.50 Петровка, 38.
9.55 "Омерта".
11.00 События.
11.05 "Когда улыбаются небеса". Сериал.
Профилактика с 12.00 до 18.00.
18.00 События.
18.15 Деловая Москва.
19.00 Сериал.
20.00 События.
20.55 "Грязные танцы". Мелодрама.
22.45 События одной строкой.
23.00, 0.20 Времечко.
23.20 "Омерта".
0.50 "Да!". Молодежный канал.

ТВ6 МОСКВА
6.50 "День за днем".
8.40 "Дорожный патруль".
9.00 Новости
9.05 "Снято".
9.20 "Семья 2000".
9.55 "Обозреватель".
11.00 "ЦитаДЕНЬ".
11.05 "Скандалы недели"
11.35 "Обоз".
12.25 Новости спорта
13.00 Новости
13.05 "День за днем".
15.00 Новости
15.05 Телемагазин "Спасибо за покупку!"
15.20 "ПРОСТО МАРИЯ".
16.15 "Краткий курс".
16.30 "Знак качества".
16.40 "Легенда о Вильгельме Телле".
17.15 ДИСК-канал.
17.50 "Дорожный патруль".
18.05 "АМБА-ТВ".
18.35 "Бесконечная игра". 1-я серия. Мини-сериал.
19.30, 20.25 "IV Торжественная церемония вручения театральной премии "Чайка".
20.00 Новости дня
23.15 Новости
23.30 "ЦитаДЕНЬ".
23.40 "Дорожный патруль"
23.50 "ПСИ-ФАКТОР".
0.45 ДИСК-канал.

РЕН ТВ
7.00, 17.00 "Черепашки ниндзя".
7.30 "Бабар".
8.00 1/52.
8.15, 0.30 Муз.канал.
8.30 ТВ-клуб.
9.30, 11.30 Новости.
9.40, 17.30 "Пляж".
10.35 "Все дозволено. 1994". Док. фильм.
11.40 "Полицейский блюз". Сериал.
13.30 "Судьба".
14.00 Реноме.
14.30 Новости.
14.40 Дневной сеанс. "Эта тревожная зима".
16.05 "Любимая женщина".
18.30, 20.30, 23.30 Новости.
18.45, 20.45 В нашем городе.
19.00 "Селеста, только Селеста".
20.00 Большой репортаж.
21.00 Из первых уст.
21.30 "Заложники-1". Боевик.
23.40 "Кому война... 1995 год". Док.фильм.

Вторник, 28 декабря

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Нежный яд".
10.15 "Ускоренная помощь".
10.40 Как это было.
11.20 Здоровье.
11.50 Домашняя библиотека.
12.00 Новости.
12.15 "Добрый день".
12.55 "Тихое следствие". Худ. фильм.
14.05 "Когда зажигаются елки". Мультсеанс.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.20 "Битвы зверей". Мультсериал.
15.45 Возможно все!
16.00 Царь горы.
16.25 ...До 16 и старше.
17.00 "Нежный яд".
18.00 Новости.
18.25 Планета КВН.
19.00 Ищу тебя.
19.50 "Сезон охоты". Сериал.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 "Женитьба Бальзаминова". Сатирическая комедия.
23.30 Баскетбол. Матч всех звезд Европы.
0.35 Новости.

РТР
*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
6.30 - 9.20 Доброе утро, Россия!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.00, 8.00, 9.00 Вести.
9.20, 10.00, 12.50 Гомеопатия и здоровье.
10.10 "Цыганка".
11.00 "Лето нашей тайны".
12.00 "Седьмой маленький брат". Мультфильм.
13.00 Вести.
13.20 Сто к одному.
14.10 "Антонелла".
15.05 "Дикий ангел".
16.00 Магазин на диване.
16.25 "Простые истины-2".
17.00 Вести.
*17.20 Инф.выпуск.
*17.25 Давай поговорим.
*17.45 Аграрный вопрос.
*18.05 "Ума — палата". Брейн-марафон. (Дети).
*19.00 "Губерния".
19.30 Сериал "С новым счастьем!".
20.25 Клуб "Белый попугай".
21.00 Вести.
21.45 Лирическая комедия "Девчата".
23.35 Дежурная часть.
23.50 "К-2" представляет: концерт по заявкам "Трудящихся звезд".
1.00 Вести.
1.20 Программа "А".
2.15 Магазин на диване.

НТВ
6.00 Сегодня.
8.55 Намедни-96.
10.00 Сегодня.
10.25 Герой дня без галстука.
10.55 Служба спасения.
11.25 Без рецепта.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор"; "Чародеи".
14.00 Сегодня.
14.35 "Моя последняя мечта будет о вас". Мини-сериал.
15.40 Мультфильм.
16.00 Сегодня.
16.35 "Зеркало, зеркало II".
17.05 "Жизнь замечательных зверей".
17.35 Впрок.
17.50 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Профессия — репортер. О.Надточей. "Кирпич для кумира".
20.00 "Скорая помощь".
20.50 Намедни-97.
22.00 Сегодня.
22.45 Что? Где? Когда?
23.45 Сегоднячко.
0.25 Сегодня.
0.45 Антропология.

ТВ ЦЕНТР
6.00, 8.15 Настроение.
8.00 События.
9.00, 12.45, 1.50 Парад плюс.
9.15 Мультфильмы.
9.45, 22.50 Петровка, 38.
10.00 "Омерта".
11.00 События.
11.15 "Паренек Джимми". Комедия.
13.00 "Когда улыбаются небеса".
14.00 События.
14.15 "Бременские музыканты". Мультфильм.
14.40 Комильфо.
15.00 "Узурпаторша".
16.30 Мото Гран-при.
17.00 События.
17.15 "Я покорю Манхеттен".
18.15 Деловая Москва.
19.00 Сериал.
20.00 События.
20.15 Лицом к людям.
21.10 "Голый пистолет". Пародийная комедия.
22.45 События одной строкой.
23.00, 0.20 Времечко.
23.20 "Омерта".
0.50 "Да!"

ТВ6 МОСКВА
6.50 "День за днем".
8.45 "Дорожный патруль"
9.00 Новости
9.05 "Следствие ведут колобки". Мультфильм
9.20 "Пальчики оближешь".
10.00 "БЕСКОНЕЧНАЯ ИГРА" 1-я серия. Сериал (Италия)
11.00 "ЦитаДЕНЬ"
11.05 Ура! Каникулы!
"Дети из помойного бака".
12.50, 15.05 Телемагазин.
13.00, 15.00 Новости.
13.05 "День за днем".
15.30 "ПРОСТО МАРИЯ".
16.20 "Краткий курс".
16.55 "ЛЕГЕНДА О ВИЛЬГЕЛЬМЕ ТЕЛЛЕ".
17.30 ДИСК-канал.
18.05 "Дорожный патруль".
18.25 "Век N 20. Наша версия"
18.55 "Бесконечная игра".
20.00 Новости дня
20.25 "Место встречи с А.Шараповой"
20.45 "СВ-2000 - ЛЮКС".
21.40 "ГОРЕЦ. БЕССМЕРТНЫЙ ВОРОН".
22.45 "Дорожный патруль".
23.00 Новости
23.15 "ЦитаДЕНЬ".
23.20 "КУВАЛДА-2".
23.50 "Те Кто".
0.05 ДИСК-канал.
0.35 "Дорожный патруль"
0.50 Премьера."Ожившие полотна".1-я серия.

РЕН ТВ
7.00, 17.00 "Черепашки ниндзя".
7.30, 21.00 "Бабар". Мультсериал.
8.00, 0.30 Муз. канал.
8.30 TV-клуб.
9.00 Реноме.
9.30, 11.30, 14.30 Новости.
9.40, 17.30 "Пляж".
10.35 "Кому война... 1995 год". Док.фильм.
11.40 "Заложники-1". Боевик.
13.30 "Судьба".
14.00 Большой репортаж.
14.40 Дневной сеанс. "Дым" 1-я серия.
16.05 "Любимая женщина".
18.30, 20.30, 22.30 Новости.
18.45, 20.45 В нашем городе.
19.00 "Селеста, только Селеста".
20.00 Четвертая власть.
21.30 "Шаг навстречу". Худ.фильм.
23.40 "Голосуй, а то...1996" Док.фильм.

Среда, 29 декабря

*19.00 "Губерния". Информа-
19.00 Сегодня.

15.00 Новости.
15.20 "Битвы зверей". Мультсериал.
15.45 Возможно все!
16.00 Царь горы.
16.25 ...До 16 и старше.
17.00 "Нежный яд".
18.00 Новости.
18.25 Планета КВН.
19.00 Ищу тебя.
19.50 "Сезон охоты". Сериал.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 "Женитьба Бальзаминова". Сатирическая комедия.

брат". Мультфильм.
13.00 Вести.
13.20 Сто к одному.
14.10 "Антонелла".
15.05 "Дикий ангел".
16.00 Магазин на диване.
16.25 "Простые истины-2".
17.00 Вести.
*17.20 Инф.выпуск.
*17.25 Давай поговорим.
*17.45 Аграрный вопрос.
*18.05 "Ума — палата". Брейн-марафон. (Дети).
*19.00 "Губерния".
19.30 Сериал "С новым счастьем!".
20.25 Клуб "Белый попугай".
21.00 Вести.

"Чародеи".
14.00 Сегодня.
14.35 "Моя последняя мечта будет о вас". Мини-сериал.
15.40 Мультфильм.
16.00 Сегодня.
16.35 "Зеркало, зеркало II".
17.05 "Жизнь замечательных зверей".
17.35 Впрок.
17.50 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Профессия — репортер. О.Надточей. "Кирпич для кумира".

13.00 "Когда улыбаются небеса".
14.00 События.
14.15 "Бременские музыканты". Мультфильм.
14.40 Комильфо.
15.00 "Узурпаторша".
16.30 Мото Гран-при.
17.00 События.
17.15 "Я покорю Манхеттен".
18.15 Деловая Москва.
19.00 Сериал.
20.00 События.
20.15 Лицом к людям.
21.10 "Голый пистолет". Пародийная комедия.
22.45 События одной стро-

13.05 "День за днем".
15.30 "ПРОСТО МАРИЯ".
16.20 "Краткий курс".
16.55 "ЛЕГЕНДА О ВИЛЬГЕЛЬМЕ ТЕЛЛЕ".
17.30 ДИСК-канал.
18.05 "Дорожный патруль".
18.25 "Век N 20. Наша версия"
18.55 "Бесконечная игра".
20.00 Новости дня
20.25 "Место встречи с А.Шараповой"
20.45 "СВ-2000 - ЛЮКС".
21.40 "ГОРЕЦ. БЕССМЕРТНЫЙ ВОРОН".
22.45 "Дорожный патруль".
23.00 Новости

11.40 "Заложники-1". Боевик.
13.30 "Судьба".
14.00 Большой репортаж.
14.40 Дневной сеанс. "Дым" 1-я серия.
16.05 "Любимая женщина".
18.30, 20.30, 22.30 Новости.
18.45, 20.45 В нашем городе.
19.00 "Селеста, только Селеста".
20.00 Четвертая власть.
21.30 "Шаг навстречу". Худ.фильм.
23.40 "Голосуй, а то...1996" Док.фильм.

Среда, 29 декабря

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00 Новости.
9.15 "Нежный яд".
10.15 Незабываемые "Новогодние огоньки" XX века.
11.15 "Мороз Иваныч". Мультсеанс.
11.25 "Пещера Золотой розы".
11.50 Домашняя библиотека.
12.00 Новости.
12.15 Телеканал "Добрый день".
12.55 "Уходя - уходи". Комедия.
14.30 Вместе.
15.00 Новости.
15.20 "Битвы зверей". Мультсериал.
15.45 Классная компания.
16.00 Зов джунглей.
16.25 ...До шестнадцати и старше.
17.00 "Нежный яд".
18.00 Новости.
18.25 Маски-шоу.
19.00 Человек и закон.
19.45 "Сезон охоты".
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.
21.50 "Три мушкетера". Худ.

*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
6.30 - 9.20 Доброе утро, Россия!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.00, 8.00, 9.00 Вести.
9.20, 10.00, 12.50 Гомеопатия и здоровье.
10.10 "Цыганка". Сериал.
11.00 "Лето нашей тайны". Сериал.
12.00 Мультфильмы.
13.00 Вести.
13.20 Сто к одному.
14.10 "Антонелла".
15.05 "Дикий ангел".
16.00 Магазин на диване.
16.25 "Простые истины-2".
17.00 Вести.
*17.20 Информационный выпуск.
*17.25 "Смешанный жанр". Золотая маска.
*18.00 "Московская, 72". Передача с участием председателя правительства Саратовской области П.П.Камшилова.

*19.00 "Губерния". Информационная программа.
19.30 Сериал "С новым счастьем!".
20.25 Сам себе режиссер.
21.00 Вести.
21.50 Б.Стрейзанд и Р.О'Нил в комедии "Основное событие".
23.50 Дежурная часть.
0.00 Кино+ТВ.
1.00 Вести.
1.20 Магазин на диване.

6.00 Сегодня.
8.55 Намедни-97.
10.00 Сегодня.
10.25 Что? Где? Когда?
11.25 Куклы.
11.40 Среда.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Чародеи".
14.00 Сегодня.
14.35 "Моя последняя мечта будет о вас". Мини-сериал.
15.40 Мультфильм.
16.00 Сегодня.
16.35 "Зеркало, зеркало II".
17.05 "Жизнь замечательных зверей".
17.35 Впрок.
17.50 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
18.40 Криминал.

19.00 Сегодня.
19.40 Профессия-репортер. А.Южный. "Клапан жизни и смерти".
20.00 "Скорая помощь".
20.50 Намедни-98.
22.00 Сегодня.
22.45 Что? Где? Когда?
23.45 Сегоднячко.
0.25 Сегодня.
0.45 Антропология.

6.00, 8.15 Настроение.
8.00 События.
9.00, 12.45, 1.50 Парад плюс.
9.15 Мультфильмы.
9.45, 22.50 Петровка, 38.
10.00 "Омерта".
11.00 События.
11.15 Час приключений. "Ульзана".
13.00 "Когда улыбаются небеса".
14.00 События.
14.15 Киноканикулы.
14.40 Дамский клуб.
15.00 "Узурпаторша".
16.30 Хроно.
17.00 События.
17.15 "Я покорю Манхэттен".
18.15 Деловая Москва.
19.00 Сериал.
20.00 События.
20.55 "Голый пистолет-2 1/2". Пародия на полицейские боевики.
22.45 События одной строкой.
23.00, 0.20 Времечко.
23.20 "Омерта".
0.50 "Да!"

6.50 "День за днем".
8.45, 18.10, 22.45 "Дорожный патруль".
9.00 Новости
9.05 "Те Кто".
9.20 "Наши любимые животные"
10.00, 19.00 "Бесконечная игра".
11.00 "ЦитаДЕНЬ"
11.05 Ура! Каникулы! "Легенда о Волчьей горе".
13.00, 15.00 Новости.
13.05 "День за днем".
15.05 Телемагазин.
15.30 "ПРОСТО МАРИЯ".
16.25 "Краткий курс".
16.45 "Знак качества".
17.00 "ЛЕГЕНДА О ВИЛЬГЕЛЬМЕ ТЕЛЛЕ".
17.35, 0.05 ДИСК-канал.
18.30 "Век N 20. Наша версия"
20.00 Новости дня
20.25 "Место встречи с А.Шараповой"
20.40 "Я сама".
21.45 "В МИРЕ ЖЕНЩИН".
23.00 Новости

7.00, 17.00 "Черепашки ниндзя".
7.30, 21.00 "Бабар".
8.00, 0.30 Муз. канал.
8.30 TV-клуб.
9.00 Реноме.
9.30, 11.30 Новости.
9.40, 17.30 "Пляж". Сериал.
10.35 "Голосуй, а то...1996" Док.фильм.
11.40 "Шаг навстречу". Худ.фильм.
13.30 "Судьба". Сериал.
14.00 Четвертая власть.
14.30, 18.30, 20.30, 22.30 Новости.
14.40 Дневной сеанс. "Дым" 2-я серия.
16.05 "Любимая женщина".
18.45, 20.45 В нашем городе.
19.00 "Селеста, только Селеста".
20.00 "Анатомия катастрофы". Док.сериал.
21.30 "Лучшее подразделение". Боевик.
23.40 "Герои нашего времени. 1997". Док.фильм.

23.15 "ЦитаДЕНЬ".
23.20 "КУВАЛДА-2".
23.50 "Те Кто".
0.35 "Дорожный патруль".
0.50 "Ожившие полотна".

Четверг, 30 декабря

6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 0.25 Новости.
9.15 "Нежный яд". Сериал.
10.20 Незабываемые "Новогодние огоньки" XX века.
11.05 Новогодняя сказка.
11.25 "Пещера Золотой розы".
11.50 Домашняя библиотека.
12.15 Телеканал "Добрый день".
13.00 "А вы любили когда-нибудь?". Лирико-эксцентрическая комедия.
14.30 Вместе.
15.20 "Битвы зверей". Мультсериал.

15.45 Улица Сезам.
16.10 "Семь бед - один ответ". Викторина.
16.25 ...До шестнадцати и старше.
17.00 "Нежный яд".
18.25 Каламбур.
19.00 Процесс.
19.45 "Сезон охоты". Серия.
20.45 Спокойной ночи, малыши!
21.00 Время.

21.50 "Ширли-мырли". Эксцентрическая комедия.
0.40 "Он знает, ты одинока". Триллер.

*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
6.30 - 9.20 Доброе утро, Россия!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.00, 8.00, 9.00 Вести.
9.20, 10.00, 12.50 Гомеопатия и здоровье.
10.10 "Цыганка". Сериал.
11.00 "Лето нашей тайны". Сериал.
12.00 "Крошечные герои". Мультфильм.
13.00 Вести.
13.20 Сто к одному.
14.10 "Антонелла".
15.05 "Дикий ангел".
16.00 Магазин на диване.

16.25 "Простые истины-2".
17.00 Вести.
*17.20 Инф. выпуск.
*17.25 "Душа в народной музыке". 10 лет театру "Балаган".
*18.25 "Прежние места". Светлана Ивановна Зудякова.
*19.00 "Губерния".
19.35 Старая квартира. Век XX.

21.00 Вести.
21.50 Старая квартира. Век XX. Продолжение.
23.30 "История незаконченного фильма". Авторская программа Н.Михалкова.
1.00 Вести.
1.20 Дежурная часть.
1.35 Магазин на диване.

НТВ
6.00 Сегодня.
8.55 Намедни-98.
10.00 Сегодня.
10.25 Что? Где? Когда?
11.25 Дог-шоу.
11.45 Мультфильм.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Чародеи".
14.00 Сегодня.
14.35 "Новогодние приключения Маши и Вити". Фильм-сказка.
15 50 Мультфильм.
16.00 Сегодня.
16.35 "Новогоднее путешествие в Простоквашино".
17.35 Впрок.
17.50 "Любовь и тайны Сансет-Бич".
18.40 Криминал.
19.00 Сегодня.
19.40 Профессия-репортер. А.Зиненко. "Золушка-99".
20.00 "Скорая помощь".
20.50 Намедни-99.
22.00 Сегодня.
22.45 О, счастливчик!
0.25 Худ. фильм "Все, что вы хотели знать о сексе, но боялись спросить".

ТВ ЦЕНТР
Профилактика до 16.30.
16.30 Сразись с чемпионом!
17.00 "Я покорю Манхэттен"
18.00 Деловая Москва.
19.00 Сериал.
20.00 События.
20.55 "С Новым годом!" Криминальная мелодрама.
22.55 События одной строкой.
23.00, 0.30 Времечко.
23.20 Петровка, 38.
23.30 "Омерта".
1.00 "Да!".Молодежный канал. По окончании - "Пестрая лента". Тележурнал

ТВ6 МОСКВА
6.50 "День за днем".
8.45 "Дорожный патруль".
9.05 "Те Кто".
9.20 "Без вопросов..."
10.05 "БЕСКОНЕЧНАЯ ИГРА".
11.00 "ЦитаДЕНЬ".
11.05 "ПСИ-ФАКТОР" Сериал
12.00 "ГОРЕЦ. БЕССМЕРТНЫЙ ВОРОН"
13.00 Новости
13 05 "День за днем".
15.00 Новости
15.05 Телемагазин "Спасибо за покупку!"
15.30 "Просто Мария".
16.25 "Краткий курс".
16.55 "ЛЕГЕНДА О ВИЛЬГЕЛЬМЕ ТЕЛЛЕ".
17.30 ДИСК-канал.
18.05 "Дорожный патруль".
18.25 "Век N 20. Наша версия"
18.55 "БЕСКОНЕЧНАЯ ИГРА".
20.00 "Новости дня"
20.25 "Место встречи с А.Шараповой"
20.45 "Кабачок "О.С.П.-стулья".
21.45 "ПЕРВАЯ ВОЛНА" Сериал (Канада)
22 45 "Дорожный патруль".
23.00 Новости
23.15 "ЦитаДЕНЬ".
23.20 "КУВАЛДА-2".
23.50 "Те Кто".
0.05 ДИСК-канал.
0.35 "Дорожный патруль".
0 50 "Ожившие полотна".

REN TV
7.00, 17.00 "Черепашки ниндзя".
7.30, 21.00 "Бабар".
8.00, 1.20 Муз. канал.
8.30 TV-клуб.
9.00 Реноме.
9.30, 11.30 Новости.
9.40, 17.30 "Пляж". Сериал.
10.35 "Герои нашего времени. 1997". Док.фильм.
11.40 "Лучшее подразделение". Боевик.
13.30 "Судьба". Сериал.
14.00 "Анатомия катастрофы". Док.сериал.
14.30, 18.30, 20.30, 23.30 Новости.
14.40 "Дым". 3-я серия.
16.05 "Любимая женщина" Сериал.
18.45, 20.45 В нашем городе.
19.00 "Селеста, только Селеста".
20.00 Военная тайна.
21.30 "Звони и смотри!" "Опасная находка". Триллер "Учитель фехтования". Драма, "Девочка по имени Суна". Драма.
23.40 "Обвальный август 1998". Док.фильм
0.30 "Открытый финал 1999". Док.фильм.

Пятница, 31 декабря

ОРТ
6.00 Телеканал "Доброе утро".
9.00, 12.00, 15.00, 18.00 Новости.
9.15 "Нежный яд".
10.20 Незабываемые "Новогодние огоньки" XX века.
11.15 Процесс.
12.20 "Действуй, сестра: опять за свое". Комедия.
14.10 "Щелкунчик", "Снеговик-почтовик". Мультсеанс.
15.20 Новогодний аттракцион.
16.30 "Деловые люди". Популярная комедия.
18.25 Джентльмен-шоу.
19.00 Вкусные истории.
19.10 "Пес Барбос и необычный кросс". Эксцентрическая комедия.
19.25 С легким паром!
20.00 "Джентльмены удачи". Комедия.
21.35 Поле чудес.
22.45 "Самогонщики". Эксцентрическая комедия.
23.10 "Время". Итоги года.
23.55 Новогоднее обращение Президента России Б.Н.Ельцина.
0.02 Новогодняя ночь-2000 на ОРТ.
4.15 С добрым утром, Новый год! По окончании "Мелодии и ритмы зарубежной эстрады".

РТР
*6.00, 9.30 Доброе утро, губерния!
6.30 - 9.20 Доброе утро, Россия!
*6.50, 7.50, 8.50 Информационный выпуск.
7.00, 8.00, 9.00 Вести.
9.20 Диалоги о рыбалке.
9.55 Мультфильмы.
10.15 А.Абдулов, В.Гафт, А.Яковлева в музыкальной новогодней комедии "Чародеи". 1-я и 2-я серии.
13.00 Вести.
13.20 А.Пугачева в музыкальном фильме "Женщина, которая поет".
14.50 Л.Гурченко, Л.Голубкина, А.Ширвиндт, А.Джигарханян в "Бенефисе" Е.Гинзбурга.
17.00 Вести.
*17.20 Инф. выпуск.
*17.25 "В снежном зимнем декабре". Детская музыкальная программа.
*17.55 Саратовский театр оперретты. Первый бал нового сезона.
*18.30 Мистерия костюма.
*19.00 "Губерния". Информационная программа.
*19.30 "По дороге в Новый год...". Музыкально-виртуальное путешествие.
21.00 Вести.
21.45 Новогодний "Аншлаг".
23.20 Голубой огонек.
23.50 Новогоднее обращение Президента России Б.Н.Ельцина.
0.00 Продолжение Голубого огонька.
1.55 "Два рояля" в Новогоднюю ночь.
3.50 Доброе утро, страна!

НТВ
6.00 Сегодня.
8.55 Намедни-99.
10.00 Сегодня.
10.20 "Эта веселая планета". Худ. фильм.
12.00 Сегодня.
12.30 "Старый телевизор": "Этот старый, Старый Новый год".
14.00 Сегодня.
14.25 "Ресторан господина Септима". Худ. фильм.
16.00 Сегодня.
16.35 Лучшее, любимое для НТВ!
17.30 "Карнавальная ночь". Худ. фильм.
19.00 Сегодня.
19.40 "Улицы разбитых фонарей": "Дело N 1999".
21.50 "300 лет "Новому году". Фильм Л.Парфенова.
22.50 "Куклы: с новым счастьем!".
23.30, 0.00 Любимые мелодии XX века.
23.50 Обращение президента.

ТВ ЦЕНТР
7.15, 8.15 Настроение.
8.00 События.
9.45 Мультфильмы.
10.15 Бал Александра Малинина.
11.00 События.
11.15, 13.05 Киноканикулы. "Приключения Буратино".
12.40, 14.15 Планетарное телешоу "Тысячелетие".
14.00 События.
16.30 "Ирония судьбы, или С легким паром".
20.00 События.
20.35 "Не валяй дурака!". Комедия.
22.30 Планетарное телешоу "Тысячелетие".
23.55 Новогоднее поздравление Президента РФ.
0.02 "2000 и одна ночь". Новогоднее представление.
1.30 "Планетарное телешоу "Тысячелетие".

ТВ6 МОСКВА
6.50 "Год за годом"
9.25 "ДИСК-канал".
9.55 "Новогодний "Знак качества"
10.10 "ЦитаГОД".
10.30 Кинотеатр ТВ 6. "Мэри Поппинс, до свидания".
13.00 Новости
13.15 "Век N 20. Наша версия"
13.50 "Те Кто-99"
14.35 "Вы - очевидец" представляет: "Курьезы XX столетия".
15.55 "ТВ 6 2000". Дайджест канала за последние 100 лет
16.30 "ИРОНИЯ СУДЬБЫ, ИЛИ С ЛЕГКИМ ПАРОМ"
20.00 Последние новости года.
20.25 Кинотеатр ТВ 6. "БЕДНАЯ САША"
22.20 "С Новым годом, мистер Бин!".
23.10 "Новогоднее шоу "Семья 2000".
23.50 Новогоднее обращение Президента России Б.Н.Ельцина.
0.00 "Новогоднее шоу "Семья 2000". Телемост с обычной российской квартирой.
0.40 "Новый год на ТВ ". Наш любимый "Огонек" с участием ведущих ТВ 6 и шоу-звезд.
3.15 "Вот это да!" Народное стрип-шоу от "З.К.".
4.00 "Новогодний плейбой". Суперэротика для тех, кто еще не уснул.

REN TV
7.00 "Черепашки-ниндзя".
7.30, 15.40 "Бабар".
8.00 Муз.канал.
9.00 Военная тайна.
9.30, 12.30 Новости.
9.40 "Пляж".
10.30 "Ты — мне, я — тебе". Комедия.
12.15 Новогодний киноконцерт.
12.40 А. Райкин в фильме "Волшебная сила искусства".
13.10 "Снежок". Комедия.
15.00 Мультфильмы.
15.30, 18.30, 20.30, 0.00 Новости.
16.10 "Мимино". Комедия.
18.00 "Секретный агент". Комедийный сериал.
18.40 "Земные девушки легко доступны". Комедия.
20.40 "Симпсоны".
21.40 Ж.Депардье в комедии "Бимболенд".
23.35 "Операция 2000". Шпионская история.
23.55 Новогоднее поздравление Президента РФ.
0.00 Ren-TV поздравляет...
1.30 Спортивные бальные танцы.
3.15 Мелодии и ритмы зарубежной эстрады.

Суббота, 1 января

ОРТ
8.00 "Незнайка на Луне". Мультсери-

РТР
8.00 Мультфильм "Ну, погоди!".

го"
1.30 Всемирная музыкальная премия-99. Монте-Карло.

НТВ
8.00 "Улицы разби-

ТВ ЦЕНТР
8.00 "Планетарное телешоу "Тысячелетие".
14.00 События.
14.10 "Новогодние

10.20 "Крутятся диски". ДИСК-канал.
11.25 "Пальчики оближешь".
12.15 Кинотеатр ТВ 6. "ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО".

спит.
3.35 "Вот это да!" Народное стрип-шоу от "З.К."

REN TV
8.20, 0.55 Муз-

на ОРТ.
4.15 С добрым утром, Новый год! По окончании "Мело-

*18.30 Мистерия костюма.
*19.00 "Губерния". Информационная программа.

19.40 "Улицы разбитых фонарей": "Дело N 1999".
21.50 "300 лет "Новому году". Фильм Л.Парфенова.

ТВ6 МОСКВА
9.25 "ДИСК-канал".
9.55 "Новогодний "Знак качества"
10.10 "ЦитаГОД".

стрип-шоу от "З.К.".
4.00 "Новогодний плейбой". Суперэротика для тех, кто еще не уснул.

1.30 Спортивные бальные танцы.
3.15 Мелодии и ритмы зарубежной эстрады.

Суббота, 1 января

ОРТ
8.00 "Незнайка на Луне". Мультсериал.
8.30 Классная компания.
8.50 Что да как.
9.05 100%
9.40 Семь бед - один ответ.
10.00 Новости.
10.10 Незабываемые "Новогодние огоньки" XX века.
10.55 Смак.
11.20 "Веселые ребята". Комедия.
12.55 "КиВиН-99". Фестиваль команд КВН.
15.00 Новости.
15.15 Мультазбука.
15.45 Премьера-2000. "101 Далматинец". Худ. фильм.
17.30 "Песня-99". 1-я часть.
21.00 Новости.
21.25 "Без лица". Супербоевик.
0.00 "Совершенно секретно". Эксцентрическая комедия.
1.40 Музыкальная программа.

РТР
8.00 Мультфильм "Ну, погоди!".
8.50 Фильм-сказка "Три орешка для Золушки".
10.15 Доброе утро, страна!
10.50 Почта РТР.
11.10 "Это несерьезно". Музыкальные пародии Игоря Угольникова.
12.45 Н.Бестемьянова, И.Бобрин, А.Букин в сказочном ледовом шоу "Алиса в стране чудес".
14.00 П.Суэйзи и Д.Грей в музыкальном фильме "Грязные танцы".
15.50 "Лучшее, любимое и только для вас". Концерт Ф.Киркорова.
19.10 Ч.Чейз в фильме "Рождественские каникулы придурков".
21.00 Вести.
21.45 О.Аросева, Л.Дуров, Г.Польских и Д.Левтова в лирической комедии "Афинские вечера".
23.40 А.Челентано в фильме "Укрощение строптивого"
1.30 Всемирная музыкальная премия-99. Монте-Карло.

НТВ
8.00 "Улицы разбитых фонарей": "Дело N 1999".
10.00 Премьера. "Круглая дата".
10.30 Худ. фильм "Супермен".
13.00 "Куклы: с новым счастьем!".
13.40 "Свадьба в Малиновке". Худ. фильм.
15.15 Фитиль.
15.25 Премьера. "Приключения в Изумрудном городе", 1-я серия.
16.00 Сегодня.
16.25 В нашу гавань заходили корабли.
17.55 "Она написала убийство".
19.00 Сегодня.
19.40 Итого.
20.05 "Хочу в тюрьму". Комедия.
22.00 Сегодня.
22.45 "Тупой и еще тупее". Комедия.
0.40 Эротическая мелодрама "Подглядывающий".

7 ТВ ЦЕНТР
8.00 "Планетарное телешоу "Тысячелетие".
14.00 События.
14.10 "Новогодние приключения Маши и Вити". Музыкальная сказка.
15.25 Парад плюс.
16.25 Красавицы кино. О.Хепберн в комедии "Римские каникулы".
19.00 Анекдот слышали?
20.00 События.
20.30 "Полицейские". Боевик.
22.30 "Музыкальная корона". Т.Тернер, У.Хьюстон, Э.Джон, Шер.
0.10 "Гнездо змей". Эротическая психологическая драма.
2.05 "Дикие лошадки". Французское ревю.

ТВ6 МОСКВА
8.00 Новогоднее обращение Президента России Б.Н.Ельцина.
8.10 "Утро продленного дня".
8.45 "Необычайные приключения в волшебном лесу". Мультсериал.
9.10 "Вы - очевидец".

10.20 "Крутятся диски". ДИСК-канал.
11.25 "Пальчики оближешь".
12.15 Кинотеатр ТВ 6. "ОБЫКНОВЕННОЕ ЧУДО".
14.55 "С Новым годом, Нью-Йорк!"
15.30 "Век N 20. Наша версия".
16.00 "Кабачок "О.С.П.-стулья".
16.50 "С Новым годом! - Ваши любимые животные". Юмористическая программа.
17.45 "ТВ 6 2000". Дайджест канала за последние 100 лет".
18.30 "Дорожный патруль". Расследование.
18.50 "И снова 33 квадратных метра": "Визит доктора".
19.35 "Мир "Спайс герлз". Музыкальный фильм.
21.30 "ПОЦЕЛУЙ ПОНАРОШКУ".Великолепная комедия.
23.20 "Дорожный патруль".
23.40 "Обоз-2000". Полуфинал. 1-я часть.
1.15 "Снято-2000". Итоговый выпуск.
2.10 "Плейбой". Убаюкивающая эротика для тех, кто не спит.
3.35 "Вот это да!" Народное стрип-шоу от "З.К."

REN TV
8.20, 0.55 Муз.канал.
9.30 Ж.Маре в фильме "Красавица и чудовище".
11.15 Новогодний кинокон-церт.
11.30 Мультфильмы.
12.05 "Короли и капуста" Мультфильм.
13.15 Д.Уэйн, К.Кардинале в мелодраме "Мир цирка".
14.15 1/52.
14.30 Индийское кино. М.Чакраборти в фильме "Неравный брак".
17.30, 22.30 "Секретный агент". Сериал.
18.00 "*Ночи Малибу*". *Сериал.*
19.00 "Симпсоны". Мультсериал.
19.30 "Элли Макбил". Сериал.
20.30 "Вокруг света за 80 дней". Худ.фильм. 1-я серия.
23.00 "Закрытая зона". Боевик.

Воскресенье, 2 января

ОРТ
8.00 Новости.
8.10 "Незнайка на Луне". Мультсериал.
8.40 100%
9.05 Дисней-клуб.
9.30 Зов джунглей.
10.00 Новости.
10.10 Незабываемые "Новогодние огоньки" XX века.
11.15 Пока все дома.
11.50 Утренняя почта.
12.30 "Черный конь". Худ. фильм по роману Уолтера Ферли.
14.20 Смехопанорама.
15.00 Новости.
15.15 Дисней-клуб.
16.10 "Инопланетянин". Худ. фильм.
18.10 "Песня-99". 2-я часть.
21.00 Новости.
21.25 "КВН-99". Финал сезона.
23.40 "Вынужденная месть". Боевик.
1.20 Музыкальная програм-ма

РТР
8.00 Фильм-сказка "Три золотых волоса".
9.35 Доброе утро, страна!
10.05 Владимир Винокур и Лев Лещенко в концертной программе "30 лет спустя".
12.00 Русское лото.
*12.40 "Губерния". Недельное обозрение с сурдопереводом.
13.00 Вести.
13.25 "30 лет спустя". Продолжение.
14.25 "Путешествия Гулливера". Худ. фильм (Англия). 1-я и 2-я серии.
17.35 Специальный новогодний выпуск "Два рояля".
18.35 Д.Эндрюс в комедии "Виктор и Виктория".
21.00 Вести.
21.45 Концерт М.Задорнова "Лекция с юмором".
22.55 Д.Бэрримор и Э.Сандлер в фильме "Певец на свадьбе".
0.40 Э.Беркли и К.Маклахен в детективе "Шоу-герлз".

НТВ
8.00 Сегодня.
8.15 "Хочу в тюрьму". Комедия.
10.00 Сегодня.
10.15 Служба спасения.
10.40 Пойми меня.
11.10 Путешествия натуралиста.
11.40 Профессия — репортер. А.Зиненко. "Золушка-99".
12.00 Сегодня.
12.15 Полундра.
12.45 "Женский взгляд" О.Пушкиной.
13.15 "Укротительница тигров", Комедия.
15.00 Итого.
15.25 "Приключения в Изумрудном городе". Худ. фильм. 2-я серия.
16.00 Сегодня.
16.25 Большие родители.
16.55 "Парижские тайны". Худ. фильм.
19.00 Сегодня.
19.55, 22.00 "Каменская. Стечение обстоятельств".Детективный сериал.
21.00 Итоги.
23.00 "Колдовская любовь". Мистическая мелодрама.
0.55 Музыка.

7 ТВ ЦЕНТР
8.00 Детский телеканал.
9.20 "Кольца всевластия". 1-я серия. Сказочный сериал.
10.50 Мультфильмы.
12.20 "Земля Иисуса". 1-я серия док.сериала.
12.45, 14.15 "Небесные ласточки". 1-я серия.
14.00 События.
15.25 Парад плюс.
16.20 Красавицы кино. С.Лорен в фильме "Вчера, сегодня, завтра".
19.00 "Избранное". Аркадий Райкин.
20.00 События.
20.25 "Крокодил Данди", "Крокодил Данди-2". Комедии.
0.00 "Музыкальная корона". Фил Коллинз.
1.10 Ночной сеанс. "Эскорт".

ТВ6 МОСКВА
8.05 "Дорожный патруль". Хроника происшествий.
8.20 "Утро продленного дня".
9.25 "Те Кто 99".
9.55 "СВ - 2000 - ЛЮКС". В гостях у сексапильной Верки Сердючки.

10.45 "И СНОВА 33 КВАДРАТНЫХ МЕТРА": "ВИЗИТ ДОКТОРА".
Юмористический сериал.
11.15 "Как стать звездой?" с С.Сивохой".
11.50 "ЛЕ-GO-GO" с Ильей Легостаевым.
12.25 "Телемагазин" "Спасибо за покупку!".
12.45 "Star Старт".
13.15 "Телемагазин" "Спасибо за покупку!".
13.35 "IV Торжественная церемония вручения театральной премии "Чайка" телеканала".
16.35 Народ представляет "Знак качества". Шоу народных талантов.
17.10 "Без вопросов...".
17.45 "Век N 20. Наша версия".
18.30 "Дорожный патруль". Сводка за неделю.
19.00 Кинотеатр ТВ 6. "СТРЕМИТЕЛЬНЫЙ ВИЛЛИ".
20.50 Кинотеатр ТВ 6. "ОПЕРАЦИЯ "С НОВЫМ ГОДОМ!".
23.05 "Спорт года".
23.35 "Обоз-2000". Полуфинал. Часть 2-я.
1.15 Премьера. Бессонница на Шестом. "ВРЕМЯ ЕЕ РАСЦВЕТА".
2.55 "Крутятся диски" ДИСК-канал по вашим заявкам.

REN TV
8.20, 1.20 Муз.-канал.
9.30 "Территория Сэма". Детектив.
11.30 "Элли Макбил". Сериал.
12.30 "Черепашки-ниндзя".
13.00 "Бабар".
13.30 "Мир цирка". Мелодрама.
14.30 "Обыкновенное чудо" Худ.фильм.
17.30, 22.30 "Секретный агент". Сериал.
18.00 "Ночи Малибу". Сериал.
19.00 "Симпсоны".
19.30 "Элли Макбил". Сериал.
20.30 "Вокруг света за 80 дней". 2-я серия.
23.00 Дж. Джейсон Ли в фильме "Вашингтон-сквер".

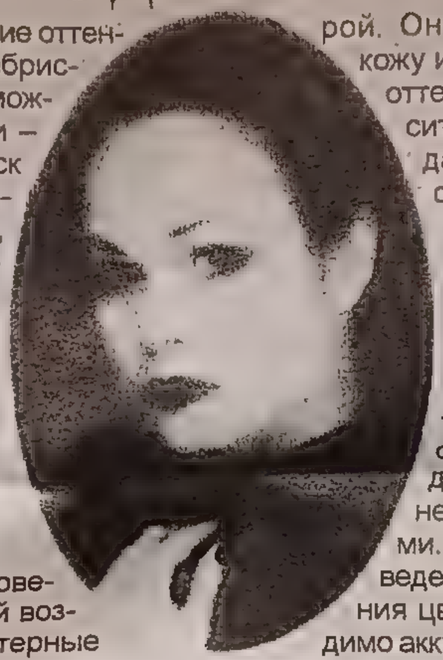
Салон «БАЛАКОВОЧКА»

К НОВОГОДНЕМУ ПРАЗДНИКУ – ВЕЧЕРНИЙ МАКИЯЖ

Молодежный праздничный макияж

В вечернем макияже можно использовать более яркие, чем обычно, тона теней, цвета туши, а также накладные ресницы, блестки. Вечерний макияж должен придавать торжественный вид. Акцент в нем делается на глаза. На верхнее веко, начиная от складки до бровей, накладывают серебристо-голубые перламутровые тени. На внутреннюю половину подвижного века наносят темно-золотистые тени. Их аккуратно, легко и плавно растушевывают вверх, захватывая серебристо-голубые. На внешнюю половину века накладывают тени цвета бордо, также растушевывая их вверх по направлению к виску. Контурным карандашом темно-синего цвета подчеркивают внешний угол нижнего века. Серовато-синие тени накладывают и сводят на нет к внутреннему углу глаза. Контурным карандашом черного цвета делают четкий контур по ресничному краю верхнего века. Верхние ресницы окрашивают черной тушью сильно, нижние – легко.

Для любого вечернего макияжа следует выбирать глубокие, контрастные тона, блестящие оттенки – золотистые, серебристые, перламутровые; можно наносить звездочки – крупинки, блестки, блеск на подбровное и надбровное пространство, скулы, губы. Это придаст лицу торжественный, экзотический, таинственный вид.



Возрастной праздничный макияж

С годами лицо человека изменяется. Каждый возраст имеет свои характерные особенности. Поэтому при исполнении макияжа женщинам средних лет необходимо помнить о возрастных изменениях.

Начинают макияж с затушевывания складок, пигментных пятен, веснушек (если они есть). Лицо припудривают, используя пудру естественного цвета, при помощи темной пудры корректируют овал лица, дряблость нижней челюсти, второй подбородок. Лучше пользоваться рассыпной пудрой. Она мягче ложится на кожу и придает ей матовый оттенок. Не следует наносить тон, так как он оседает в морщинах. Лицо освежают розовыми румянами. Их в небольшом количестве накладывают на щеки.

Для глаз используют светлые краски и тени (т. к. яркие, интенсивные будут выглядеть нарочитой. Линии не должны быть резкими. Для этого после проведения линии или нанесения цветного пятна необходимо аккуратно растушевывать их. На подвижное веко следует при помощи аппликатора или кисточки наложить легкие спокойные тени – светло-бежевые, серебристо-серые, голубовато-серые. В сочетании с розовыми румянами они будут оживлять глаза. Если применить темно-синие, темно-коричневые, темно-зеленые тени, глаза будут выглядеть запавшими, провалившимися, на лице будет ощущаться определенная тяжесть. Форму густых темных бровей можно поправить пинцетом. Если брови светлые, их подкрашивают с помощью контурных карандашей – коричневого, серого, бордо. Брови лучше окрашивать по верхней части быстрыми отрывочными движениями. Глазная впадина не должна закрываться нависшими бровями, ее следует открыть, так как акцент в макияже делается на верхнее веко. Ресницы подкрашивают черной, коричневой, синей тушью, цвет туши подбирают по желанию и в зависимости от цвета глаз. Цвет губной помады выбирают, учитывая цвет румян.

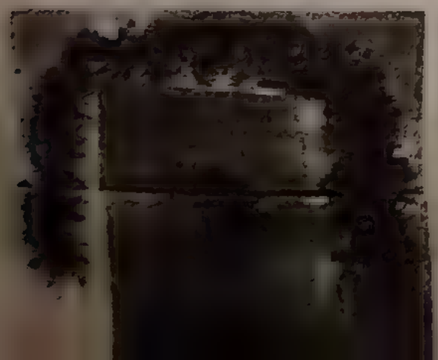
Иногда при выполнении вечернего макияжа после обычной подготовки лица и нанесения тонким слоем тона по верхнему веку, по подвижной его части легко проводят кисточкой или аппликатором, нанося золотисто-коричневые тени. По краю ресниц проводят линию контурным карандашом и растушевывают. Подбровное пространство также покрывают бежевыми перламутровыми тенями. Нижнее веко слегка окрашивают тушью. На скулы кисточкой накладывают розово-абрикосовые румяна.

Губы обводят контурным карандашом и затем окрашивают помадой.

Р.Бардина

ИСТОРИЯ АСТРОЛОГИЯ ГАДАНИЯ

ПОЧЕМУ ЕЛКА?



Наверное, идея рождественской елки пришла от старозаветного обычая утешать себя во время холодной, тоскливой, бессердечной зимы и внушать надежду на будущее видом зеленых растений. Уже в

Земля вступает в эпоху ВОДОЛЕЯ

Примерно две тысячи лет тому назад, ко времени весеннего равноденствия, Солнце оказалось на границе созвездий Овна и Рыб, и для Земли началась так называемая эпоха Рыб. В наши дни, т.е. примерно в 2000 году н.э., Солнце в начале весны находится еще перед созвездием Рыб, но почти на самой границе созвездия Водолея. В качестве начала эпохи Водолея называют различ-

В ПОЛЬШЕ НЕ СПЕШАТ САДИТЬСЯ ЗА НОВОГОДНИЙ СТОЛ

Собравшись на праздник, девушки и юноши в Польше не спешат сесть за стол: самое интересное в эту ночь – гаданье! Под скатерть кладут клок сена и все девушки наугад вытаскивают из него стебелек. Та, кому попадется самый длинный стебель, раньше всех в этом году выйдет замуж. Стебелек упругий, но не ломкий, эластичный, – муж будет покладистым

ИСТОРИЯ

ПОЧЕМУ ЕЛКА?

Наверное, идея рождественской елки пришла от старозаветного обычая утешать себя во время холодной, тоскливой бессердечной зимы и внушать надежду на будущее видом зеленых растений. Уже в конце XV века горницы в домах начинают украшать зелеными ветвями, в основном ели. Известна речь священника из эльзасского города Кайзерберга, произнесенная в 1508 году, в которой он обличал дурную манеру класть в комнате зеленые ветки и посылать друг другу подарки. В 1605 году впервые упоминают «наряженную елку». В некоторых местностях Германии елки подвешивали за макушки к потолку комнаты так, чтобы они могли вращаться. В Австрии настоящая рождественская елка обязательно должна быть увешана *яблоками, свечами и пряниками красного цвета.*

Постепенно новогодняя елка завоевывала себе место и в России. В 30-е годы XIX столетия она еще считалась принадлежностью домов петербургских немцев, а публичная елка была устроена в столице только в 1852 г. К концу века елка становится главным новогодним украшением не только городского, но и деревенского дома. И, наконец, в XX веке она уже неотделима от зимних праздников вплоть до 1918 г., когда из-за принадлежности украшенной елки к Рождеству (т.е. к религии, церкви) она была запрещена на целых 17 лет, до 1935г., а праздничным, нерабочим днем 1-е января было объявлено только в 1947 году.

ГУБНАЯ ПОМАДА ПРИШЛА ИЗ ЕГИПТА

Появлением губной помады мы обязаны древним египтянкам. Этим косметическим средством охотно пользовались также красавицы Древней Греции и Рима. Средневековье надолго вытеснило помаду из обихода, и вспомнили о ней только во время Всемирной выставки в Амстердаме в 1883 году. Забытую новинку по достоинству оценили многие женщины, в том числе и знаменитая актриса Сара Бернар. Однако еще не скоро губная помада обрела привычный для нас сегодня вид. Только в 1915 году впервые появились удобные тюбики, которые сегодня можно найти в сумочке любой женщины.

Страничку подготовила Т.Григорьева

АСТРОЛОГИЯ

Земля вступает в эпоху ВОДОЛЕЯ

Примерно две тысячи лет тому назад, ко времени весеннего равноденствия, Солнце оказалось на границе созвездий Овна и Рыб, и для Земли началась так называемая эпоха Рыб. В наши дни, т.е. примерно в 2000 году н.э., Солнце в начале весны находится еще перед созвездием Рыб, но почти на самой границе созвездия Водолея. В качестве начала эпохи Водолея называют различные даты, самые широкие рамки охватывают период с 1904 по 2469 год. Какой срок правильный – остается только гадать.

МЫ ЖИВЕМ В СЕМИЛЕТНЕМ РИТМЕ

Каждый человек наделен собственной судьбой и может пользоваться предоставленным ему выбором лишь в определенных рамках. Известно, что с момента рождения на нас влияют годовые ритмические вибрации, связанные с септаграммой – семиконечной звездой. В древнейших восточных учениях утверждается, что "принцип семи" лежит в основе любого процесса, любого события и какого бы то ни было действия. Итак, в соответствии с семилетними годовыми ритмами вы можете определить тот общий план, в рамках которого вам и предстоит действовать.

Первый год семилетнего цикла проходит под знаком Марса: физическая выносливость, укрепление физического здоровья, активность, борьба. Второй год – под знаком Сатурна: познание мира посредством проб и ошибок, падений и ушибов. Третий год проходит под знаком Меркурия: активное мышление, развитие и обострение предприимчивости, расширение контактов, получение новой информации. Четвертый – под знаком Солнца: человек переосмысливает себя, свою индивидуальность, осознает свое место в мире. Пятый год – под знаком Юпитера: обострение психического восприятия окружающего. Шестой год – под знаком Луны: чувственное восприятие мира, развитие интуитивных способностей. Седьмой год – под знаком Венеры: развитие и обострение творческих способностей, расцвет эмоций. Семилетний цикл заканчивается и начинается новый. Следовательно, под знаком Венеры человек проживает седьмой, четырнадцатый, двадцать восьмой, тридцать пятый, сорок второй, сорок девятый и т. д. годы своей жизни. Не случайно ребенок идет в школу в семилетнем возрасте – в год формирования и развития творческих способностей.

ГАДАНИЯ

В ПОЛЬШЕ НЕ СПЕШАТ САДИТЬСЯ ЗА НОВОГОДНИЙ СТОЛ

Собравшись на праздник, девушки и юноши в Польше не спешат сесть за стол: самое интересное в эту ночь – гаданье! Под скатерть кладут клок сена, и все девушки наугад вытаскивают из него стебелек. Та, кому попадется самый длинный стебель, раньше всех в этом году выйдет замуж. Стебелек упругий, но не ломкий, эластичный, – муж будет покладистым, спокойным. Жесткий, ломкий – придется девушке смирить свой характер, чтобы жить с мужем в ладу.

Входя в дом, все снимают обувь, и кто-то из присутствующих незаметно переставляет ботинки и туфельки, стараясь перепутать пары. Чьи оказались рядом – тем и сочетаться браком в будущем году. Чьи ближе к двери – тому и жениться первым...

АНЕКДОТЫ

- Представляешь? Я ездил в туристическую поездку в Японию, оказался без денег и попробовал продать свои часы. Сколько ты думаешь они мне отвалили? Две тысячи долларов!..

- Не может быть! Они ж у тебя были такие хреновые!

- Я и сам считал, что они дерьмо, но япошки смотрели, ахали: «XVII век!.. XVII век!..»

* * * * *

Покупательница:

- Мне нужны такие туфельки, которые не жали бы и в то же время выглядели скромными и изящными, понимаете?

Продавец:

- Понимаю, девушка, вы хотите, чтобы они были большими внутри и маленькими снаружи, так?

* * * * *

В магазине:

- Девушка! Посоветуйте мне, пожалуйста, что купить жене ко дню рождения?

- Было бы лучше всего, если бы вы сами спросили у нее!

- Да, но таких денег у меня нет!..

* * * * *

Молодой человек заходит в книжный магазин и спрашивает у продавицицы поздравительные открытки к Новому году.

- Покажите мне что-нибудь сентиментальное...

- Вот, пожалуйста: «Моей единственной с вечной любовью».

- Прекрасно, дайте десяток!

ПРОСТО, ВКУСНО И КРАСИВО – К НОВОГОДНЕМУ СТОЛУ

НОВОГОДНИЕ БЛЮДА У РАЗНЫХ НАРОДОВ

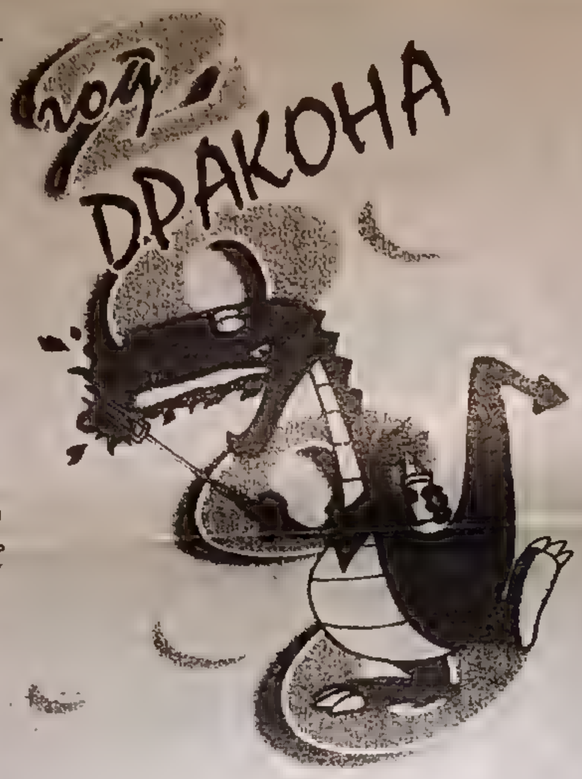
Какое угощение подать вечером 31 декабря родным и друзьям? Конечно, самое вкусное, разнообразное, оригинальное, но не только: каждое блюдо на новогоднем столе наделено в разных странах, у разных народов своим особым смыслом, значением.

К примеру, в Японии хозяйки готовят под Новый год пищу из продуктов, приносящих, как они считают, *счастье: морская капуста дает радость; жареные каштаны – успех в делах; горох и бобы – здоровье; вареная рыба – спокойствие, бодрость духа; икра сельди – счастливую семью, много детей. Угощаются японские семьи, сидя на коленях вокруг низкого столика, чинно, без шумных бесед и застольных песен – ничто не должно отвлекать от мыслей о будущем, о том, что ждет в году наступающем.*

Во Франции праздник не в праздник, если за новогодним столом нет традиционной жареной индейки, в маленьких кафе устраивают лотереи, в которых можно выиграть битую птицу, поросенка, ягненка. А вот на праздничных столах ***в Австрии, Венгрии, Югославии*** никогда не бывает рождественского гуся, утки, курицы, индюшки – там считают, что птицу есть в этот вечер нельзя: улетит счастье...

В Камбодже новогодний стол ставят возле окна, подают самые любимые в семье сладости, которые предназначаются не только гостям, но в первую очередь *"Деду Жаре" – "родному брату" нашего Деда Мороза. Симпатичный новогодний обычай существует у жителей **Тибета**: хозяйки пекут горы пирожков с самыми разнообразными начинками, чтобы одаривать всех знакомых и незнакомых, чем больше раздашь – тем богаче будешь!*

Новогодние пироги пекут ***в Румынии, Австралии, Болгарии*** (здесь – в основном знаменитую болгарскую баницу), причем не простые, а с сюрпризами: кому достанется запеченная в начинке монетка, орешек, стручок перца, тот обзаведется в будущем году семьей, улыбнется удача.



Год Дракона непременно нужно встречать богатым, обильным столом. Больше пряностей, перца, в общем, чтобы был огонь и пламень. Из горячительных напитков предпочтительней самые крепкие, однако не стоит слишком переусердствовать в их употреблении. Иначе праздник Дракона Веселого превратится в Дракона Спящего или, того хуже, в Дракона Огнедышащего.

В польских семьях вы насчитаете на новогоднем столе двенадцать блюд – так велит обычай. И ни одного мясного! Обязательно рыба – она, особенно карп, во многих странах считается символом семейного счастья и благополучия; грибной суп или борщ; каша ячменная с черносливом; клецки с маслом; *на сладкое* – шоколадный торт. Почти тот же "набор" – на столах ***чешских и словацких хозяек***, только каша тут будет перловая и обязательно струдель – слоеный рулет с яблоками, предмет гордости каждой хорошей хозяйки.

Новогоднее меню народов бывшего СССР более "демократично": все блюда хороши, были бы вкусны. И все-таки у каждого есть своя "изюминка" – русский гусь с яблоками, украинский поросенок, молдавский пирог плацинта, армянская долма – голубцы в виноградных листьях... В грузинских селениях, например, глава семьи в полночь берет в руки поднос, полный лепешек и фруктов, и трижды обходит свой дом, поздравляет всех домочадцев и гостей, раздает сладости, чтобы весь год жилось сладко. Не обносят угощением и скот: в первое утро нового года кормят хлебом и зерном и корову, и курицу, и свинью – *в этот день все должны быть сыты и довольны.*

Сибирякам не приходится "ломать голову", что приготовить к празднику. Традиционные пельмени – вот блюдо, неизменно украшающее стол. Готовят их как обычно – крутое тесто из расчета: одно яйцо на четверть стакана воды или молока, соль по вкусу; и начинка из мяса, провернутого через мясорубку. Известно, что пельмени тем вкуснее, чем больше сортов мяса берут для фарша, но к Новому году обычно используется "классическое" сочетание: говядина и свинина. Фарш обильно сдабривается перцем и солью, разбавляется бульоном, чтобы был сочным. По случаю праздника, начиняя пельмени, хозяйки кладут внутрь некоторых орешек, монетку, чернослив – кому-то достанутся на счастье.

Подготовил И.Гвоздь

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Салат "Столичный"

САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ" может стать украшением стола, тогда и сде-

шинковинный лук перемешать, заправить майонезом. Добавить соль и перец по вкусу.

200 г ракушек или рожков, 300 г копченой рыбы, 300 г кисло-сладких яблок,

СЛАДКИЕ БЛЮДА

ТОРТ НА ОГУРЕЧНОМ РАССОЛЕ

Возьмите сухую горчицу и разведите ее рассолом так, чтобы слезы не текли из глаз, когда надумаете ее

при постоянном помешивании влейте горячий сироп во взбитые белки, массу перемешайте до полного охлаждения. Из промасленной бумаги сверните конус, налол-

терей, в которых можно выиграть битую птицу, поросенка, ягненка. А вот на праздобзаведется в будущем году семьей, улыбнется удача.

щего.

грузинских селениях, например, глава семьи в полночь берет в руки подто достанутся на счастье.

Подготовил И.Гвоздь

ЗАКУСКИ И САЛАТЫ

Салат "Столичный"

САЛАТ "СТОЛИЧНЫЙ" может стать основным украшением стола, тогда и сделать его надо побольше. Сварите курицу, отделите мякоть от кожи, нарежьте из филе (грудки) тонкие ломтики белой мякоти для украшения салата, а остальную мякоть - мелкими кубиками. Сваренный холодный картофель нарежьте тонкими ломтиками. Соленые (или свежие) огурцы очистите от кожицы и семян и мелко нарежьте. Если нет готового майонеза, сделайте его сами.

Все мелко нарезанные продукты соедините, залейте майонезом и перемешайте. Если есть зеленый горошек, то можно добавить и его, но это вовсе не обязательно. Салат уложите в красивую посуду горкой, сверху положите ломтики белого мяса (филе), дольки яиц и праздично украсьте зеленью, огурцами. Тут все зависит от вашей фантазии. Этот салат и будет стоять в центре праздничного стола.

МЯСНАЯ ЗАКУСКА

Это может быть колбаса с гарниром, холодное жареное мясо, буженина.

Чтобы сделать буженину, надо на куске не очень жирной свинины сделать проколы ножом, вставить в них разрезанные вдоль дольки чеснока, натереть кусок солью, молотым перцем, положить на сковороду и пожарить в духовке. Если перед жаркой завернуть кусок свинины в фольгу, то буженина будет сочнее. После охлаждения ее нарезают ломтиками, укладывают на блюдо и гарнируют солеными огурцами, маринованными фруктами, другими домашними соленьями.

САЛАТ «МИЛАНСКИЙ»

Макаронные изделия - ракушки или рожки сварить и отцедить. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать кубиками, отделанную копченую рыбу - кусочками. Ракушки, яблоки и рыбу, мелко нашинкованный лук перемешать, заправить майонезом. Добавить соль и перец по вкусу.

200 г ракушек или рожков, 300 г копченой рыбы, 300 г кисло-сладких яблок, 80г репчатого лука, 200 г майонеза, соль.

ТОРТ-САЛАТ

Мелко нарезать лук - перо (или репку), зелень петрушки или укропа, холодные отварные картофель, свеклу, маринованные огурцы (предварительно подержав их в дуршлаге, чтобы стекли), 1-2 вареных яйца вкрутую и 1 свежую тертую морковь. Для заправки - 1 часть майонеза + 1 часть сметаны.

Теперь возьмем полоску бумаги, сошьем ее края, положим на блюдо и приступим к формированию торта.

Первый слой - лук - мелко покрошенный - дно торта. Затем берем крупную терку и на лук трем картофель. Чуть присолить и - слой свеклы. Чуть присыпьте его луком, огурчиками и залейте тонким слоем майонеза со сметаной. Один слой готов. Приступайте ко второму (а потом и к третьему - смотря, сколько у вас овощей). Когда последний слой готов, потрите сверху желтки и белок. Залейте сметаной с майонезом. Украсьте. Снимите бумажное кольцо и обложите края огурчиками, нарезанными кольцами, или обсыпьте зеленью.

Салат из рыбы

Филе любой рыбы отварить в небольшом количестве воды до готовности и охладить. На блюдо уложите вареный картофель, нарезанный кружочками, сверху кусочки рыбы, репчатый лук, нарезанный кольцами, посыпьте красным перцем, добавьте толченый чеснок, уксус и растительное масло.

Салат сверху украсьте красным маринованным перцем и зеленью.

На 200 г рыбы – 2-3 вареных картофелины, 1 луковица, 1 чайная ложка уксуса, 1 столовая ложка растительного масла, чеснок, соль, красный перец по вкусу.

СЛАДКИЕ БЛЮДА

ТОРТ НА ОГУРЕЧНОМ РАССОЛЕ

Возьмите сухую горчицу и разведите ее рассолом так, чтобы слезы не текли из глаз, когда надумаете ее попробовать. 1 ч. ложку такой горчицы и 1 ч. ложку соды размешайте с 3 ч. ложками воды и влейте в тесто, которое готовят так. Взбиваем 1 яйцо, 1 стакан сахара и 1 стакан простокваши. Добавляем 3 ст. ложки растопленного сливочного масла, немного соли, всыпаем столько муки, чтобы получилось тесто, напоминающее по консистенции густую сметану. Все быстро вымешиваем и сразу же выпекаем в двух сковородках. Когда коржи остынут, прослаиваем их сметанным кремом.

ПЕЧЕНЬЕ

Для теста потребуется: 1 стакан рассола от консервированных огурцов или помидоров, полстакана растительного масла, 4 стакана муки. Тесто раскатайте и вырежьте формочкой различные фигурки. Положите на смазанный маслом противень и выпекайте в горячей духовке.

В зависимости от вкуса печенье можно присыпать сахаром или солью.

Е.Петрова

Съедобные игрушки

Попробуйте, как делали в старину, украсить елку и стол съедобными "игрушками".

"СНЕЖНЫЕ ВЕНКИ": сахарный песок (400г) залейте водой (100 г) и сварите густой сироп. Яичные белки (3шт.) взбейте в густую пену, добавьте сахарной пудры (столовая ложка с верхом) и взбейте еще раз; при постоянном помешивании влейте горячий сироп во взбитые белки, массу перемешайте до полного охлаждения. Из промасленной бумаги сверните конус, наполните его сахарно-белковой массой. Противень смажьте маслом и выдавите на него массу в виде веночков, сердечек, цифр, букв и других фигурок. Поставьте противень в теплую духовку, чтобы изделия только подсохли, снимите их и повесьте на елку.

Печенье "ЗИМНИЕ ЗВЕЗДЫ". Сливочное масло или маргарин нарежьте на мелкие кусочки, смешайте с мукой, сахарной пудрой, желтками, с растертой лимонной цедрой (если есть).

Тщательно размешайте и дайте тесту немного постоять на холоде. Раскатайте тесто в пласт толщиной около 0,5 см, при помощи формочек или ножа вырежьте звезды, сердечки, уточек и другие фигурки. Положите их на смазанный жиром противень, смажьте сверху белками, взбитыми с сахарной пудрой. Это печенье выпекают в жарочном шкафу при не очень сильном нагреве.

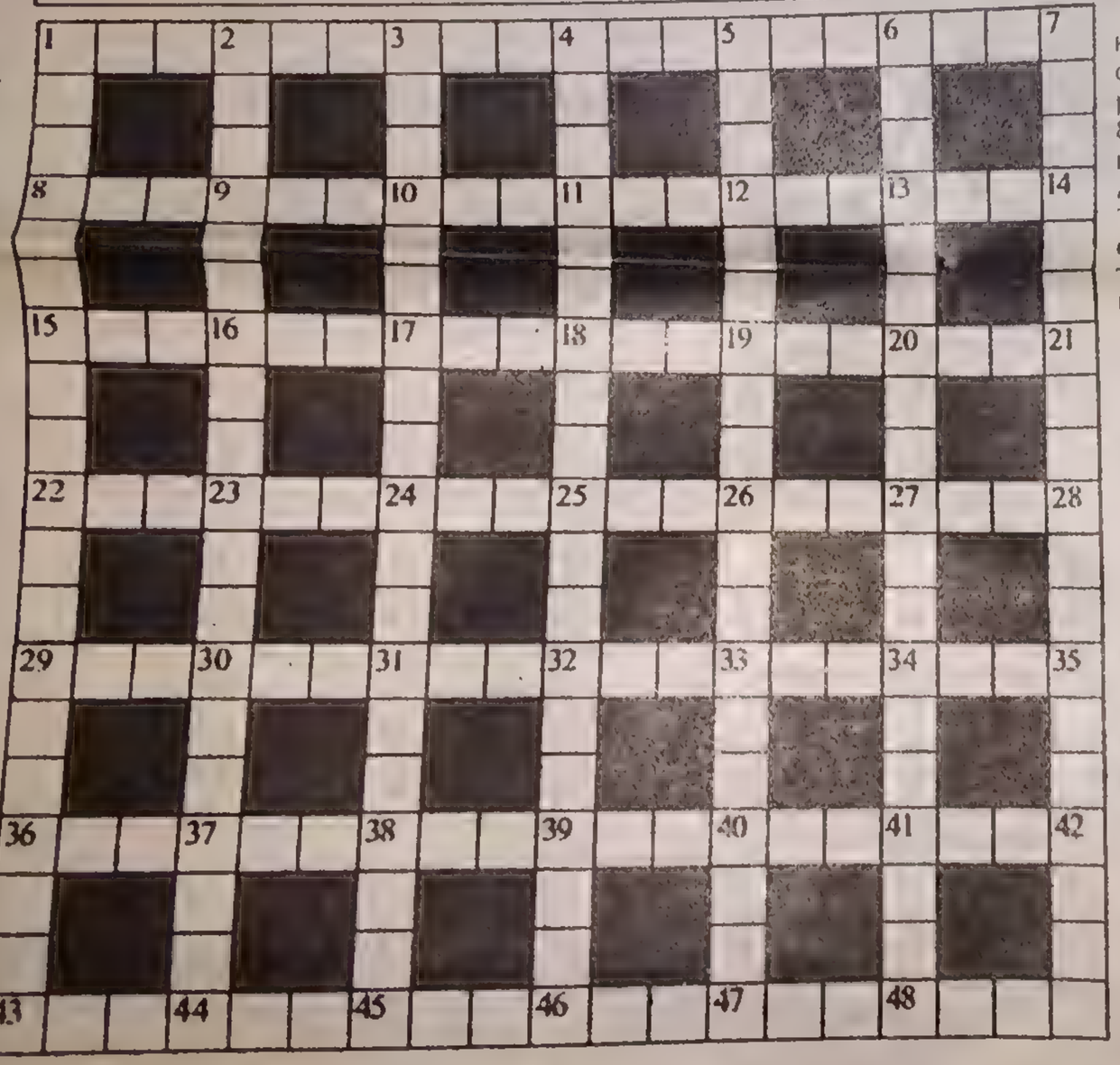
Для теста: 2 желтка, 60 г сахарной пудры, 200 г муки, 200 г сливочного масла, цедра с 1/2 лимона.

КОКТЕЙЛЬ С МОРОЖЕНЫМ

Хорошо охладите свежее молоко (можно развести консервированное), добавьте холодный сладкий натуральный сироп (не кислый) из расчета 280 г на 1 л молока. Разлейте в бокалы и в каждый положите шарик мороженого. Подавайте с соломинкой.

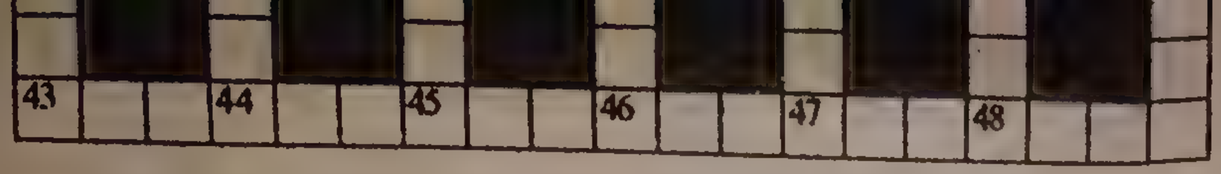
В минуты отдыха и развлечений

Кроссчайнворд № 63



По горизонтали: 1. Расширение пещеры после узкого прохода. 2. Горючее полезное ископаемое. 3. Запасы, накопления 4 Марка автомобилей в США. 5. Типографский шрифт.6 Внутренняя часть коры молодой липы. 8 Хищная птица, истребитель грызунов. 9. Сорт яблони. 10. Парламент в Польше. 11. Река, впадающая в Азовское море. 12. Река во Франции и Германии. 13. Ткань с рубчиками. 15. Французский живописец, один из основателей кубизма. 16. Зарытые деньги или ценности. 17. Категория этики. 18. Французский историк, один из создателей домарксовой теории классовой борьбы. 19. Хищная птица отряда ястребиных. 20. Город и порт во Франции. 22. Условное обозначение предметов. 23. Одомашненная форма сазана. 24. Участок русла реки, более глубокий по сравнению с соседними. 25. Химический элемент. 26. Горько-соленое озеро в Казахстане. 27. Техническое название карбонатов натрия. 29. Город и порт во Франции. 30. Химический элемент. 31. Одна из шести ортодоксальных систем индийской философии. 32. Рассеянное звездное скопление в созвездии Рака. 33. Материальный предмет, служащий объектом религиозного поклонения. 34 Столица государства в Западной Африке. 36 Деформация грудной клетки. 37. Хозяин, предприниматель. 38. Слабоалкогольный напиток. 39. Небольшой участок лиственного леса. 40. Государство на территории Судана в VII-XVI веках. 41. Советский кинорежиссер и сценарист, работал совместно с В. Н. Наумовым. 43 Конспиративное название типографии в Баку, выполнявшей задания "Искры". 44. Прообраз современных Счетов в Древней Греции. 45. Птица отряда журавлеобразных в лесах острова Новая Каледония 46. Повреждение тканей и органов тела тупым предметом. 47. Столица государства в Азии 48 Форма организации учебных занятий.

По вертикали: 1. Военно-морской флаг. 2. Мать жены. 3. Химикаты, растворяющие окислы при газовой и кузнечной сварке металлов. 4. Дольная единица длины в системе английских мер. 5. Гидротехническое причальное сооружение. 6. Ограждение вдоль бортов и вокруг люков на судне. 7. Короткие волокна, полученные при чесании волокнистых материалов. 8. Представитель одной из наций в Европе. 9. Канал оросительной сети в Средней Азии. 10. Перекрытие сооружения, имеющее форму выпуклой поверхности 11 Центральный отдел нервной системы. 12. Город в Индонезии. 13. Денежная единица Ирана 14. Самое крупное животное. 15. Жанр джазовой музыки. 16. Одноместная лодка у эскимосов. 17. Тяжелая, плотная ткань. 18. Курс судна относительно ветра. 19. Домашнее животное. 20.



и кузнечной сварке металлов. 4. Дольная единица длины в системе английских мер. 5. Гидротехническое причальное сооружение. 6. Ограждение вдоль бортов и вокруг люков на судне. 7. Короткие волокна, полученные при чесании волокнистых материалов. 8. Представитель одной из наций в Европе. 9. Канал оросительной сети в Средней Азии. 10. Перекрытие сооружения, имеющее форму выпуклой поверхности. 11. Центральный отдел нервной системы. 12. Город в Индонезии. 13. Денежная единица Ирана. 14. Самое крупное животное. 15. Жанр джазовой музыки. 16. Одноместная лодка у эскимосов. 17. Тяжелая, плотная ткань. 18. Курс судна относительно ветра. 19. Домашнее животное. 20. Единица измерения освещенности. 21. Первая столица Японии. 22. Парнокопытное животное семейства полорогих. 23. Город, порт и курорт во Франции. 24. Вид сверху какого-либо сооружения или предмета. 25. Орган воспроизводства у растений. 26. Штат в Бразилии. 27. Столица государства в Азии. 28. Река в Швейцарии. 29. Разряд, категория. 30. Помощник начальника или духовного лица в некоторых странах Ближнего Востока. 31. Древний или средневековый склеп в Средней Азии. 32. Военачальник, в гражданскую войну командовал войсками на Южном и Юго-Западном фронтах. 33. Русский срубленный жилой дом. 34. Буддийский монах. 35. Кинодраматург, автор сценария фильма "Баллада о солдате". 36. Нижняя часть шахтной плавильной печи. 37. Вид конских испытаний. 38. Составное звено влагооборота на Земле. 39. Блюдо из мяса. 40. Круг необходимых светских знаний в средневековой арабской литературе. 41. Река в Казахстане, 42. Хищное млекопитающее.

Ответы на кроссворд № 61

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 6.Спектрография. 9.Пространство. 10.Фтор. 11.«Ангара». 13.Термос. 14.Пикет. 16.Монровия. 17.Медицина. 19.Апорт. 20.Панова. 22.Орлеан. 23.Поле. 24.Рефрижератор. 26.Беллетристика.

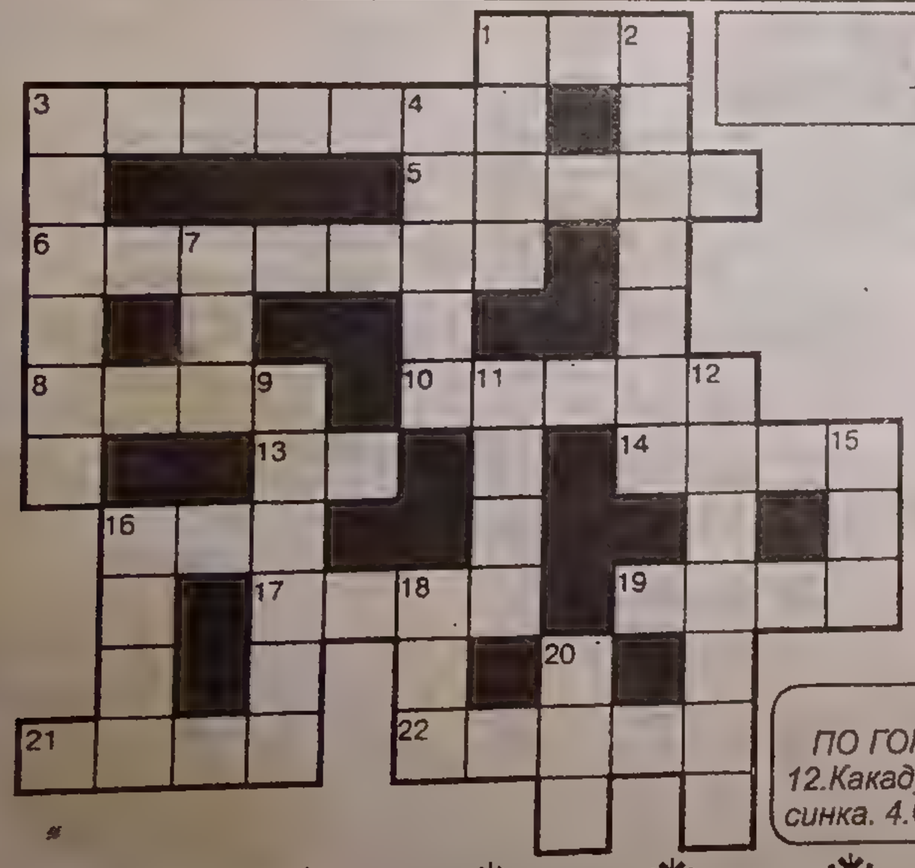
ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Опус. 2.Скирда. 3.Конспект. 4.Рапорт. 5.Дифференциал. 7.Трансформатор. 8.Гомогенизатор. 12.Антропогенез. 14.Плица. 15.Трест. 18.Сомбреро. 21.Апрель. 22.Одетта. 25.Арка.

Ответы на кроссворд № 62

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5.Нонпарель. 10.Гагара. 11.Злотый. 12.Квота. 13.«Фауст». 14.Исток. 15.Пластов. 18.Хлор. 19.Охра. 20.Оркестр. 21.Штаб. 22.Опак. 24.Аппарат. 28.Канна. 29.Ворон. 30.Друза. 31.Корвет. 33.Кливер. 34.Герасимов.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Лоза. 2.Оправка. 3.Трактат. 4.Шлюз. 6.Тавин. 7.Массалитинова. 8.Консерватория. 9.Вывод. 15.Проба. 16.Сфера. 17.Ворот. 23.Завод. 25.Перевал. 26.Ризалит. 27.Совет. 32.Трек. 33.«Клоп».

Кроссворд для детей № 33



ПО ГОРИЗОНТАЛИ.

1. "Федот, да не ...". 3. "Наводить тень на ...". 5. "В тихом ... черти водятся". 6. "Налетели, как ..." (такой кузнечик). 8. "Легче верблюду пройти сквозь игольное ..., чем богатому попасть в рай" (библейское). 10. "Вот тебе, бабушка, и ... день". 13. "Щи ... каша - пища наша". 14. "Не зная броду, не суйся в ...". 16. "Не ... коту масленица". 17. "Муж и ... – одна сатана". 19. "Жизнь прожить – не ... перейти". 21. "Собака на сене - ни ..., ни людям". 22. "Недосол на ..., а пересол на спине".

ПО ВЕРТИКАЛИ.

1. "Эхма! Кабы денег ...". 2. "Глух, как ..." (птица). 3. "На то и волк в лесу, чтобы... не дремал". 4."... все кошки серы". 7. "Когда ... на горе свистнет". 9. "По ... встречают, по уму провожают". 11. "Ни» .... ни мясо". 12. "Слово - не ...,вылетит -– не поймаешь". 15. Скрытный человек – "себе на ...". 16. "На ... и шапка горит". 18. "Любопытной Варваре на базаре ... оторвали". 20. "Не выноси ... из избы".

Ответы на кроссворд для детей № 32

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.Наперекосяк. 6.Рельсы. 7.Ошибки. 9.Картон. 10.Ара. 11.Сон. 12.Какаду. 16.Рысь. 17.Капкан. 18.Слово. ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Нарзан. 2.Пальто. 3.Росинка. 4.Опушка. 5.Кошка 8.Ирис. 9.Коза. 13.Кол. 14.Урок. 15.Око.

Ежемесячное информационное приложение к газете

№ 1

(13)

1993 год

Цена договорная

Индекс 50264

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

ВАШ ДОМ, САД И ОГОРОД

Наступивший год — это год Петуха. По мнению восточных мудрецов, чтобы обеспечить себе сносную жизнь, нам всем придется много потрудиться.

Как и в году минувшем, наши авторы будут по-старательски терпеливо намывать из океана зарубежной и внутренней прессы золотники информации, знание которой поможет вам получить со своего участка максимум продукции с минимумом затрат. Правда, как и вам, дорогие читатели, в условиях растущих цен выжить газете становится все труднее.

И все же газета продолжает жить. Ей исполнился год, чему, как вы видите на снимке нашего автора Г. Байдуша (г. Москва), посвящена первая свеча на праздничном пироге. Регулярно один раз в месяц на восьми полосах газета будет выходить в году нынешнем. Мы сделаем все, чтобы в следующий день рождения на именнином пироге вспыхнула втора свеча.

Станислав ЧУДАКОВ.

Владимир ПЕРКИН

Когда вокруг развал, неразбериха,
все кувырком летит под «улю-лю»,
как хорошо припасть к земле
и тихо
в любви признаться Родине:
«Люблю...

Люблю... Люблю...
Любить не перестану,
какой бы ты ни вверилась судьбе,
какому бы крутому испытанью
ты ни подверглась,—
верую тебе!

Пусть кое-кто угрюмо хмурит брови
и проклинает этот горький час,
знай:
мы тебя спасем
своей любовью,
а ты спасешь
своей любовью —
нас».

ВСЕГДА С ВИТАМИНАМИ

Мы берем репчатый лук (луковицу), вырезаем из нее зачатки корневой системы. Затем [illegible] доверха, через [illegible] Расстояние между [illegible] зависит от закруток в [illegible] луковиц получается [illegible] в корнях: их бывает от одной до [illegible] Можно выращивать лук и получать плод [illegible]. Условия: тепло, свет, [illegible] полив, сохранность перьев.

Ф. БИЯМУЛЛИНА.

г. Ре[illegible]

Шапка-спасительница

[illegible] рукавички для ребенка в сильные [illegible] предмет первой необходимости. Между тем они нередко теряются, да и купить их не всегда можно. Отличные рукавички получаются из старой шапки-ушанки. От нее отрезают уши, делают в них отверстие, пришивают палец — и носи на здоровье, морозы не страшны.

Журнал «Наука и жизнь».

«ЧТО И КАК...»

«Календарь работ «Что и когда нужно делать в саду, на огороде, в теплице, парниках и в комнатах» был опубликован в 1912 году и, по нашему мнению, не потерял своей актуальности спустя 80 лет. Практические советы, предлагаемые нашему читателю, отработаны поколениями русских садоводов, огородников и ученых. Они могут быть использованы и сегодня и, несомненно, принесут большую пользу, при их правильном применении на дачных и садовых участках.

ТЕПЛИЦЫ И ОРАНЖЕРЕИ

Большое внимание обращают

Спасем от плесени

Разводится поваренная соль простой холодной водой, так, чтобы получилась довольно жидкая кашица. Этим составом смазывается провизия, предназначенная для долгого хранения. Смесь, спустя несколько дней, просохнув, покрывает предмет тонким порошком соли, что и мешает

Если пирог прилип к противню

Даже если пирог с трудом отделяется от противня, этому можно помочь. Надо только подержать противень над паром или поставить на несколько секунд в холодную воду, налитую в мелкую посуду.

Если пригорело кушанье в кастрюле, поставьте ее в холодную

Знай:
мы тебя спасем
своей любовью,
а ты спасешь
своей любовью —
нас».

Спасем от плесени

холодной водой, так, чтобы получилась довольно жидкая кашица. Этим составом смазывается провизия, предназначенная для долгого хранения. Смесь, спустя несколько дней, просохнув, покрывает предмет тонким порошком соли, что и мешает плесени. Заплесневевшие места пропадают от легкого смазывания их этим раствором.

Меховые рукавички для ребенка в сильные морозы — предмет первой необходимости. Между тем они нередко теряются, да и купить их не всегда можно. Отличные рукавички получаются из старой шапки-ушанки. От нее отрезают уши, делают в них отверстие, пришивают палец — и носи на здоровье, морозы не страшны.

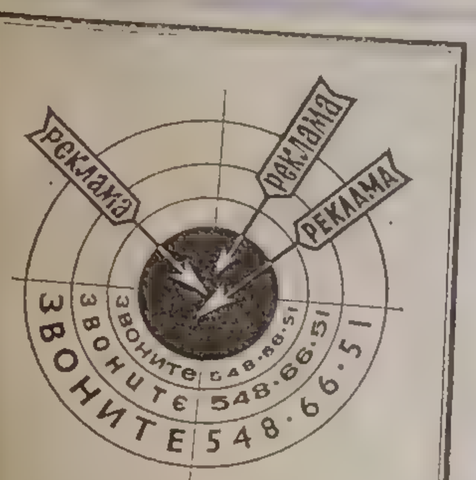
Журнал «Наука и жизнь».

Если пирог прилип к противню

Даже если и р[illegible] противня, этому можно помеш[illegible] подержать противень над паром [illegible] на несколько секунд в холодную воду, [illegible] в мелкую посуду.

Если пригорело кушанье в кастрюле, поставьте ее в холодную воду, тогда все пригоревшее прилипнет ко дну.

Если бульон для супа пересолен, стакан муки или риса завернуть в чистую тряпку и прокипятить в нем.



Только в нашей газете реклама для дачников попадает точно в цель!

МЕСЯЦ—ПРОСИНЕЦ

На Руси январь был первоначально одиннадцатым по счету, ибо первым считался март; когда же год стал начинаться с сентября, январь стал пятым. Наконец с 1700 года, со времени перемены, произведенной в нашем летосчислении Петром Великим, этот месяц сделался первым. Петр, желая согласить с календарем западно-европейским начало нового русского года, отменил древнее летосчисление от сотворения мира и постановил ввести времясчисление от Рождества Христова.

ЯНВАРСКИЕ ПРИМЕТЫ

Если в январе:

— стоит ясная погода, то сенокос будет хороший и наоборот;

— январь от морозов трещит, будет от хлеба трещать и закром;

— частые снегопады и метели, то в июле будут частые дожди;

— снег погнет на деревьях сучья своей тяжестью, будет хороший урожай, и пчелы будут хорошо роиться.

КАК ПРИВАТИЗИРОВАТЬ УЧАСТОК

Пакет методических документов, которые помогут вам это сделать, можно купить в редакции по понедельникам и четвергам.

СВЕЖИЕ НОМЕРА ГАЗЕТЫ «ДАЧНИКИ» и «ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП» (не менее 50 экз. по отпускной цене 5 руб.) на распространение, а также комплекты газет за 1991—1992 годы (только в комплектах по стоимости за 1991 г.— 45 руб., за 1992 г.—134 руб.) можно приобрести в редакции по четвергам с 9 до 14 часов.

Проезд от ст. метро «Домодедовская» авт. 364, 367, 355, 356 (3-я остановка с/х Ленина, далее — к бане, вход со стороны ДК).

когда нужно делать в саду, на огороде, в теплице, парниках и в комнатах» был опубликован в 1912 году и, по нашему мнению, не потерял своей актуальности спустя 80 лет. Практические советы, предлагаемые нашему читателю, отработаны поколениями русских садоводов, огородников и цветоводов. Они могут быть использованы и сегодня и, несомненно, принесут большую пользу при их правильном применении на дачных и садовых участках.

ТЕПЛИЦЫ И ОРАНЖЕРЕИ

Большое внимание обращают при больших холодах на отопление. В оранжереях и холодных теплицах поддерживается днем температура от 5 до 5,5°С, ночью от 3 до 4°С; в теплицах умеренно-теплых — 10—12,5°С, ночью — 7,5—10°С; в теплых теплицах и теплицах для пальм — 15—16°С, ночью 12,5—15 С. В теплицах для тропических орхидей, кувшинок и других растений, очень требовательных к теплоте—20—25°С. Теплицы, если только они не снабжены двойными стеклами, по вечерам следует тщательно закрывать циновками из соломы или досками. В неморозные дни холодные теплицы следует днем проветривать, в мокрую пасмурную погоду своевременно отапливать и проветривать для того, чтобы в помещении поддерживалась сухость и чистота воздуха, препятствующие загниванию растений. Поливка всех тех растений, которые находятся в состоянии более или менее ясно выраженного покоя, производится со всей возможной осторожностью. Совершенно не поливаются только обезлиственные растения, что же касается вечнозеленых и травянистых растений, то земля под ними должна обнаруживать известную степень влажности, но все же поливают их так, чтобы сами растения не были замочены. Травянистые растения в это время легко подвергаются гниению.

Растения, содержащиеся в теплых и умеренно-теплых теплицах, следует неоднократно мыть мыльной водой и не допускать появления вредных на-

Продолжение на 2-й стр.

● Продолжение. Начало на 1-й стр.

секомых. В холодных теплицах и теплицах для выгонки уничтожение последних производится посредством окуривания или табачным настоем, который наливают в плоский сосуд и заставляют испаряться на пламени спиртовой горелки. Мокриц уничтожают посредством посыпки щелей персидским порошком от насекомых, а мышей, которые охотно лакомятся гвоздиками, розами, тюльпанами, ловят в ловушки или травят. Травянистые растения и покоящиеся клубни неоднократно подвергаются чистке. Фуксии, гелиотроп, бувардии и др. подвергаются выгонке в теплице для получения черенков. Занятые растениями холодные парники при большом холоде следует накрывать соломенными матами или досками, хорошо также обкладывать их навозом, листьями или корьем. Но, как только наступит хорошая погода, парники следует открыть и проветрить.

К началу января теплица для размножения растений приводится в порядок, в нее вносится нужного состава земля: тонко просеянная дерновая, торфяная; земля выравнивается и умеренно уплотняется. Температура в теплице, предназначенной для размножения, должна стоять около 20—21°С, температура почвы в разводочных ящиках — 25—27°С. При такой температуре гряды не нуждаются в укрытии рамами. Размножение начинается с нежных лиственных растений, требующих более продолжительной культуры в теплице, затем также с обыкновенных растений, ходких в торговле, которые настолько выносливы, что уже в течение февраля без всякого колебания могут быть перенесены в теплые парники. Из первых мы размножаем пандегусы, драцены, кордилины, ардизии, аспарагусы, филодендроны, диффенбахии, фанусы,

Дела житейские

ДАЙДЖЕСТ

Кухня

Плов из перловки

Я делаю его так. Сначала варю рассыпчатую кашу, а это, пожалуй, самая ответственная операция. Нужно так сварить перловку, чтобы каждая крупинка была отдельно, а не превратилась в склеенные между собой частицы и комки.

Кашу я варю в «платочке». Крупу перебираю, затем промываю 3—4 раза в теплой воде и 2 раза в холодной. Потом замачиваю в холодной воде на 2—4 часа. После этого еще раз промываю и варю в большом количестве подсоленной воды (примерно 1 часть крупы и 5—6 частей воды по объему).

Каша варится всего 5—6 минут. Крупа разваривается наполовину, в середине зернышки упругие и не склеенные между собой. Кашу доваривают на пару.

Горячую крупу вычерпываю шумовкой и выкладываю во влажную (не сухую!) горячую салфетку. Мешочек с крупой помещаю в пароварку. Если нет специальной пароварки, можно использовать дуршлаг и алюминиевую кастрюлю подходящего размера. Мешочек с кашей помещаю в дуршлаг, а его в кастрюлю с кипящей водой (воды берется 1/3 от объема так, чтобы дуршлаг не касался воды). Каша доваривается на пару примерно 25—30 минут. При этом на дуршлаг кладу крышку подходящего размера, а сверху еще накрываю салфеткой, чтобы держать тепло.

Каша получается душистая, рассыпчатая и очень вкусная. Ее охотно едят и дети, и взрослые со сливочным маслом.

Каша с подливкой из жареного мяса (тушенки) типа бефстроганов получается как плов. Крупинки имеют янтарный цвет. Плов кладут горкой на подогретые тарелки. При желании подливку к каше можно сделать овощную.

Попробуйте, не пожалеете.

О. ПРОСКУРИНА,
домохозяйка.

г. Санкт-Петербург.

Блюда из тыквы

ЗАПЕКАНКА

Тыкву слегка проварите под крышкой с небольшим количеством воды, смешайте с готовой пшенной кашей, добавьте яйца. Смесь ровным слоем выложите на сковородку и запеките. Затем, разрезав запеканку на порции, подавайте со сливочным маслом, сметаной, соусом из хрена.

Таким образом можно запечь тыкву и без добавлению пшенной каши.

ПЛОВ

Порежьте тыкву кубиками, добавьте отваренный рис, размоченный изюм и мед. Поставьте в духовку на 10—15 мин.

«Вечерний Бишкек»,
ноябрь 1991 г.

За советом к прадедам

КОНСЕРВАЦИЯ ДРЕВЕСИНЫ

Американец Д. Ферелль в 1904 г. получил российскую привилегию № 8741 на способ консервирования дерева и придания ему огнеупорности. Он обнаружил, что дерево становится огнеупорным и стойким к разрушающим влияниям, если оно пропитано водным раствором сернокислого алюминия и затем высушено. Однако при этом раствор изменяет естественный цвет древесины, в особенности содержащей дубильную кислоту.

Изобретателем замечено, что такое действие указанного раствора устраняется при добавлении к нему небольшого количества углекислой соли магния, или аммония, так чтобы не образовалось осадка.

Желательная степень пропитывания дерева быстро достигается при варке его в растворе из 3 английских фунтов (1а. фунт равен 0,454 кг) сернокислого алюминия на 1 галлон (1 галлон равен 4,546 л) воды при атмосферном давлении.

«Дачники».

Криминальная сотка

ВОЙНА на садовых участках

В необъявленной войне между владельцами садовых участков и ворами-«огородниками» появились первые жертвы.

Солнце клонилось к закату, когда компания молодых людей на «жигуленке» подъехала к чужому участку в дачном поселке Панковка и, не таясь, стала на нем хозяйничать. Сосед, назовем его

из охотничьего ружья в крыло «Жигулей», чтобы «пометить» воровской автотранспорт, разъезжавший без номеров. Из автомобиля выскочил некто Н. со штык-ножом и двинулся на стрелявшего, но тот пригрозил, что откроет огонь. Взбешенный налетчик заявил, что обязательно вернется...

Так и случилось. В пол-

террасу хозяин сначала сделал предупредительный выстрел, а потом прицельный — в нападавшего. Компаньоны посадили раненого в «Жигули» и отвезли его в больницу. Однако врачи оказались бессильны — спасти жизнь налетчика не удалось...

По этому делу ведется следствие. Его задача — выяснить, не превысил ли Л. в ходе отражения вооруженно-

СПРАВОЧНОЕ БЮРО

«СИТЦЕВЫЕ» ПОЛЫ

«Как исправить пол, если

множение начинается с нежных лиственных растений, требующих более продолжительной культуры в теплице, затем также с обыкновенных растений, ходких в торговле, которые настолько выносливы, что уже в течение февраля без всякого колебания могут быть перенесены в теплые парники. Из первых мы размножаем пандемусы, драцены, кордилины, аралии, аспарагусы, филодендроны, диффенбахии, фанусы, селагинеллы, традесканции и другие тепличные растения.

Из растений второго рода, размножаемых отводками от выгнанных растений: фуксии, гелиотроп, махровые петунии, вербены и другие, в случае если желательно размножение их в большом количестве. Высевают цикламены, бегонии, пальмы, мимозу. Папоротник высевают на торфяных плитках в плошках, которые закрываются стеклом; поливка торфа производится только снизу, причем немного воды можно оставлять в плошке.

В комнатах и тепличках проводят посадку семян твердокожих, а именно: всевозможных пальм, канн и т. п., которые для более успешного прорастания требуют некоторой подготовки: надпиливания твердой оболочки или погружения в теплую воду на 3—5 дней, отчего кожица разбухает и прорастание облегчается. Азалии рекомендуется сеять в плошки с землею на снегу, положенному на землю. Чрезвычайно важный вопрос — приобретение свежих семян. Это должно быть первой заботой садовода. Приобретать семена следует лишь от вполне надежных фирм, дающих полную гарантию всхожести и подлинности сортов.

КОМНАТНЫЕ РАСТЕНИЯ

Комнатные растения, нуждающиеся в теплоте и обыкно-

● *Продолжение на 3-й стр.*

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП № 1

На садовых участках

В необъявленной войне между владельцами садовых участков и ворами-«огородниками» появились первые жертвы.

Солнце клонилось к закату, когда компания молодых людей на «жигуленке» подъехала к чужому участку в дачном поселке Панковка и, не таясь, стала на нем хозяйничать. Сосед, назовем его Л., пытался устыдить непрошенных гостей, однако в ответ услышал лишь матерщину и угрозы. Когда груженый автомобиль стал отъезжать, Л. выстрелил вдогонку из охотничьего ружья в крыло «Жигулей», чтобы «пометить» воровской автотранспорт, разъезжавший без номеров. Из автомобиля выскочил некто И. со штык-ножом и двинулся на стрелявшего, но тот пригрозил, что откроет огонь. Взбешенный налетчик заявил, что обязательно вернется...

Так и случилось. В полночь та же компания вновь объявилась в Панковке. На этот раз в руках И. было ружье, из которого он открыл стрельбу в дверь садового домика Л. Вышедший на террасу хозяин сначала сделал предупредительный выстрел, а потом прицельный — в нападавшего. Компаньоны посадили раненого в «Жигули» и отвезли его в больницу. Однако врачи оказались бессильны — спасти жизнь налетчика не удалось...

По этому делу ведется следствие. Его задача — выяснить, не превысил ли Л. в ходе отражения вооруженного нападения пределы необходимой обороны.

«Инженерная газета», сентябрь, 1992 г.

КАК ИЗБЕЖАТЬ КРАЖ

16 советов

1. *Не приглашайте в квартиру посторонних, малознакомых людей, тем более не распивайте спиртные напитки, принесенные ими. Преступники, особенно женщины, могут использовать различные препараты усыпляющего действия.*

2. *Не давайте свой адрес и домашний телефон без крайней необходимости.*

3. *Если вы даете объявления о продаже вещей, особенно дорогостоящих,— не указывайте время, когда вас можно застать дома.*

4. *Не храните ключи от квартиры вместе с документами, не крепите к ним брелки с указанием ваших данных. Если потеряли ключи — немедленно меняйте замки, еще лучше — усильте двери дополнительными запорами. Никогда не оставляйте ключи в «обусловленных местах» (под ковриком, в почтовом ящике и т. п.).*

5. *Не допускайте скопления в почтовом ящике значительного количества корреспонденции — это свидетельствует о вашем отсутствии. Если же уезжаете надолго — договоритесь с соседями.*

6. *Закрывайте все окна и форточки, особенно на первых этажах и в квартирах, расположенных вблизи пожарных лестниц, козырьков и т. д.*

7. *Не экономьте, лучше застрахуйте свое имущество.*

8. *Сделайте незаметную, известную только вам маркировку наиболее ценных вещей.*

9. *Больших специалистов по гаданию, пеленанию, исцелению, продаже меда и т. п., цыган-попрошаек с «больными детьми» не пускайте на порог ни в коем случае. Это относится и к слесарям, электрикам, газовщикам и пр., не знакомым вам лично или не предъявившим соответствующих документов.*

10. *Уходя из дома, вложите в дверную щель в качестве «контрольки» обыкновенный медный пятак. Уровень его закладки должен быть известен только вам.*

11. *На коврик около двери положите влажную белую тряпочку. Нежданный «гость» машинально оставит следы, и вы сразу же увидите, что в квартире кто-то побывал.*

12. *Для получения большего обзора из окна квартиры прикрепите к оконной раме под нужным углом зеркало — например, автомобильное.*

13. *Если вы с семьей уезжаете надолго, прикрепите на шторы вырезанные силуэты людей. С улицы будет казаться, что в квартире кто-то есть.*

14. *Если вы дома один и боитесь, что кто-то бесшумно откроет дверь, прикрепите к дверной цепочке обыкновенные колокольчики, которыми пользуются рыболовы.*

15. *Под коврик около двери можно положить ампулу с нашатырным спиртом. Если ваш дом посетили незванные «гости», вы узнаете это по запаху еще на лестничной площадке. Не исключено также, что, почувствовав резкий запах, злоумышленник потеряет желание вламываться в квартиру.*

16. *В случае появления подозрительных лиц на вашей лестнице лучше всего сразу обратиться в милицию. При этом постарайтесь запомнить их внешность, номер автомашины и т. д.*

Из московских газет, ноябрь 1992 г.

БЮРО

«СИТЦЕВЫЕ» ПОЛЫ

«Как исправить пол, если он имеет рассохшиеся половицы?» —

В. КАРПЕНКО.
г. Львов

Ремонт такого пола начинают с того, что тщательно шпаклюют масляно-меловой шпаклевкой все щели, предварительно расшив и очистив их. Затем пол шлифуют наждачной шкуркой, очищают от пыли, смазывают теплой олифой и сушат грунтовочный слой.

Кусок ткани раскладывают по длине, равной расстоянию от окна до противоположной стены и наклеивают его, начиная от одной из боковых стен. В качестве клеящего состава берется масляно-меловая шпаклевка с добавлением 10—15% клея ПВА или столярного.

Клеящий состав равномерно наносится на поверхность пола полосой, равной ширине ткани, затем полотно накладывается на сырой слой шпаклевки, а сверху наносится еще один слой состава. Одновременно ткань разравнивается и натягивается.

После наклейки всей площади пола его поверхность просушивают и шпаклюют во второй раз. Когда пол окончательно высохнет, его шлифуют, загрунтовывают и покрывают краской или эмалью.

Если применить при оклейке прозрачные шпаклевки и светлый лак ПФ-283 или ПФ-231, тогда можно сохранить рисунок и цвет ткани. В этом случае можно получить цветные, так называемые «ситцевые» полы.

«Сельская жизнь».

ХОРОШО ЗАБЫТОЕ...

Огород на крыше

В старых домах, входя с улицы, крестьянин попадал сначала в [illegible] двор на [illegible]. На нем приподнятую на несколько ступенек площадке [illegible] называемый «мост» [illegible] же с нее проходил в [illegible]. Иногда «мост» отделяли от остального пространства крытого [illegible] глухой перегородкой — сенями.

Возникла идея создать проект индивидуального дома, в котором была бы использована на современном уровне веками отработанная архитектурная композиция. Современные материалы позволят без особого труда сделать [illegible] лым, для этого достаточно использовать остекленную крышу. В проекте двухэтажного дома-огорода (см. рисунок) предусмотрены: 1 — прихожая, 2 — лестничный холл, 3 — общая комната, 4 — кухня-столовая, 5 — спальни, 6 — бойлерная, 7 — оранжерея или огород. Такое архитектурное решение позволит вести интенсивное хозяйство. Застекленный амфитеатр, спускающийся с уровня второго этажа до земли, представляет собой как бы искусственный южный «склон холма», наиболее благоприятный для выращивания овощей. К тому же уровень грядок приподнят по отношению к площадкам, на которых стоит человек, ему не нужно наклоняться при уходе за растениями.

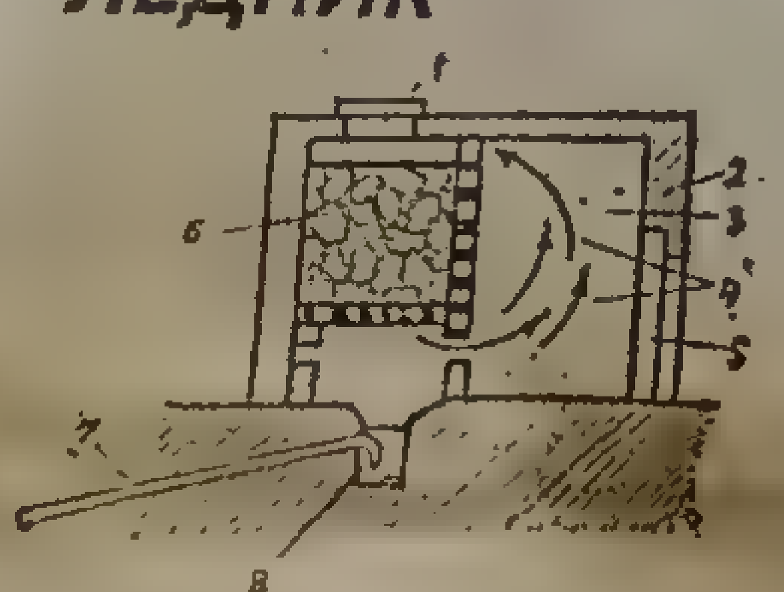
Обычно в индивидуальных двухэтажных домах общую комнату делают на первом этаже. В этом [illegible], на оборот, общая комната размещена наверху и служит продолжением стеклянного амфитеатра, отделенного от него также стеклянной перегородкой. А низкие помещения [illegible] для хранения [illegible] и других [illegible].

«Наука и жизнь»

План I этажа

План II этажа

НАДЗЕМНЫЙ ЛЕДНИК



Помимо распространенного ледника-погреба для хранения пищевых продуктов, можно использовать также и сравнительно простой надземный ледник, более эффективный в эксплуатации, чем обычный погреб.

Ледник строят из кирпича, камня, бетона или дерева. Для деревянного ледника берут выдержанный лес. Изоляцией в таком леднике служат опилки, камыш, солома, шлак, торф, мох и другие материалы, которые должны быть сухими. Толщина слоя опилок для изоляции должна быть не меньше 30 см. Вода, образующаяся в результате таяния льда в леднике, скапливается в специально вырытом колодце, откуда по трубе ее удаляют в низину или особую яму. Внутрь лед поступает либо через двери, либо через отверстие (люк) в крыше.

Для такого ледника расходуется льда в объеме, вдвое-втрое превышающем кубатуру хранилища, но при хорошей изоляции ледника достаточен один объем льда хранилища. При плотной укладке кубический метр льда весит 8,7 центнера, а при не очень плотной — 7,8 центнера. При хорошей изоляции ледника можно обеспечить размещение на квадратном метре площади хранилища 75—150 кг рыбы.

На рисунке показан разрез надземного ледника, где 1 — люк, 2 — стены, 3 — хранилище, 4 — потоки воздуха, 5 — дверь, 6 — лед, 7 — отвод воды, 8 — колодец.

«Вестник агропрома», июнь, 1990 г.

(Начало на стр. 2).

венно помещаемые на цветочном столе или окнах теплой комнаты, требуют очень умелого за собой ухода. Их следует возможно заботливее оберегать от сквозного ветра и резких колебаний температуры. Если комната проветривается или в ней производится уборка, то растения заранее переносят в другую теплую комнату и водворяют на прежнее место не раньше, чем там установится требуемая температура. Выносливые горшковые растения, помещаемые в погребе или в не очень холодной, отапливаемой только во время сильных морозов боковой комнате, получают возможно больше свежего воздуха. Лиственные растения следует еженедельно обмывать мягкой губкой и водой, согретой до теплоты руки, травянистые растения подвергаются очистке от загнивающих частей. Эти растения помещают в наиболее светлом месте, по возможности на подоконнике.

Поливка растений производится осмотрительно. За исключением немногих растений, цветущих в январе и выгоночных, большая часть остальных находится в состоянии покоя, и неумеренная поливка может погубить их. Не следует и пересушивать растения и доводить почву до пылеобразного состояния — совершенно без поливки остаются только кактусы и сочные растения, их держат возможно суше. За правило следует поставить себе, что если поливка признана необходимой, то полить надо основательно, промочив земляной ком насквозь, а затем сделать снова перерыв, пока земля не провянет. Поливать зимой следует нагретой водой. Растения содержатся в чистоте, сухие ветки, увядшие и пожелтевшие листья должны немедленно удаляться. Следить за [illegible] прочих сооружений, [illegible] того, что в это время года особенно легко заводятся вредные насекомые. Крупные листья необходимо очищать от пыли с обеих сторон и обмывать

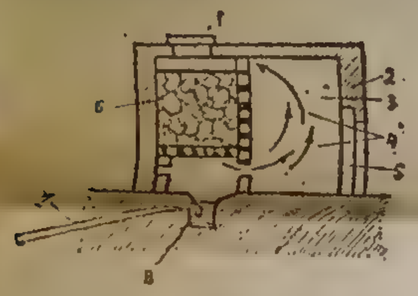
НЕ ПОДВАЛ — ИГРУШКА

ная по отношению к площадкам, на которых стоит чело-

План I этажа

План II этажа

НАДЗЕМНЫЙ ЛЕДНИК



Помимо распространенного ледника погреба для хранения пищевых продуктов, можно использовать также и сравнительно простой надземный ледник, более эффективный в эксплуатации, чем обычный погреб.

Ледник строят из кирпича, камня, бетона или дерева. Для деревянного ледника берут выдержанный лес. Изоляцией в таком леднике служат опилки, камыш, солома, шлак, торф, мох и другие материалы, которые должны быть сухими. Толщина слоя опилок для изоляции должна быть не меньше 30 см. Вода, образующаяся в результате таяния льда в леднике, скапливается в специально вырытом колодце, откуда по трубе ее удаляют в низину или особую яму. Внутрь лед поступает либо через двери, либо через отверстие (люк) в крыше.

Для такого ледника расходуется льда в объеме, вдвое-втрое превышающем кубатуру хранилища, но при хорошей изоляции ледника достаточен один объем льда хранилища. При плотной укладке кубический метр льда весит 8,7 центнера, а при не очень плотной — 7,8 центнера. При хорошей изоляции ледника можно обеспечить размещение на квадратном метре площади хранилища 75—150 кг рыбы.

На рисунке показан разрез надземного ледника, где 1 — люк, 2 — стены, 3 — хранилище, 4 — потоки воздуха, 5 — дверь, 6 — лед, 7 — отвод воды, 8 — колодец.

«Вестник агропрома», июнь, 1990 г.

НЕ ПОДВАЛ—ИГРУШКА

При небольших затратах труда и средств подвальное помещение можно сделать пригодным для различных целей.

В односемейном доме подвал используется по различному назначению. Помещение следует разделить на три самостоятельные секции с учетом этого:

продовольственная секция, включающая ящики для хранения картофеля и полки для овощей;

складская секция для хранения неиспользуемых или редко используемых вещей;

мастерская с верстаком и полками для инструмента.

Если в подвале пол бетонный, необходимо покрыть его досками или древесноволокнистыми плитами. Это позволит избежать чрезмерного запыления хранимых в подвале предметов, кроме того, такое покрытие пола будет выполнять функции утеплителя. На бетонное основание пола можно также уложить покрытие из синтетических материалов.

В секции, предназначенной для хранения продовольствия, необходимо соорудить полку из досок, реек, установить старые шкафы и другую ненужную мебель. Полки можно расположить по всей высоте подвала, чтобы они, не занимая большую площадь, вмещали как можно больше продуктов. Другим важным элементом является ящик для для картофеля. Между досками боковых сторон и днища ящика должны оставаться щели шириной 3—4 см (рис. 1) для проветривания картофеля, причем сам ящик нельзя ставить непосредственно на пол: он должен располагаться на высоте 10—20 см от пола. Ящик можно установить на деревянных ножках или на кирпичах. Ящик с картофелем следует ставить не у наружных, а только у внутренних [illegible] во избежание промерзания картофеля. [illegible] хранения ненужных и устаревших вещей следует выделить уголок, где можно расположить полки из досок.

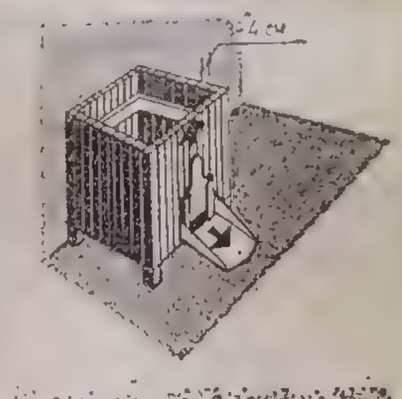
В жилищах небольшой площади, как правило, нет места для домашней мастерской. Такой уголок можно с успехом расположить в подвале. Уголок должен быть оборудован рабочим столом и хранилищем для инструментов и материалов. Рабочий стол устраивается весьма просто. На двух крестовинах или деревянных подставках располагается верхняя крышка стола из досок толщиной 5 см, на которой следует закрепить тиски, а для столярных работ надо прибить кусок доски с вырезом.

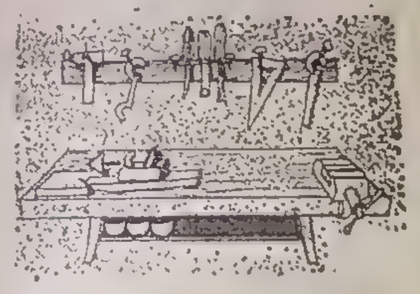
Под крышкой рабочего стола надлежит сделать полку, на которой в отдельных коробочках должны храниться рассортированные гвозди, шурупы, винты, гайки, прокладки и пр. К стене на высоте примерно 50 см над рабочим столом следует укрепить две доски, которые прибиваются к предварительно забитым в стену пробкам. К доскам прибиваются гвозди, на которых подвешиваются инструменты, необходимые для работы (молоток, пила, ключи, отвертки и т. п.) (рис. 2).

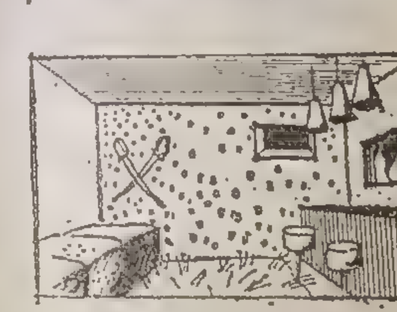
В подвалах односемейного дома в одном из помещений можно устроить гостиную.

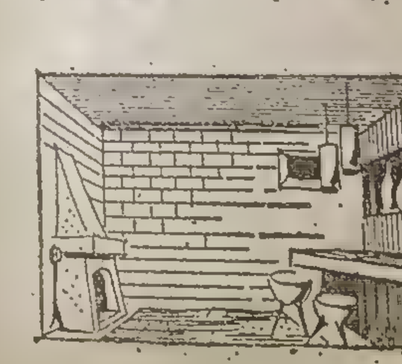
Для этого следует отвести часть подвала, находящуюся как можно ближе к лестничной клетке или к крыльцу, чтобы не проходить через другие хозяйственные помещения. Стены подвала должны оставаться в их естественном состоянии, без штукатурки, но при этом следует соблюсти два условия: соответствующее покрытие пола и правильное размещение осветительных приборов. На стене можно развесить старое оружие, шкуры и т. п., что создаст оригинальную обстановку, которая редко встречается в нашей современной жизни. Примеры устройства гостиной в подвале показаны на рис.3 и 4.

Из книги «Ремонт и благоустройство жилища».









погубить их. Не следует и пересушивать растения и доводить почву до пылеобразного состояния — совершенно без поливки остаются только кактусы и сочные растения, их держат возможно суше. За правило следует поставить себе, что если поливка признана необходимой, то полить надо основательно, промочив земляной ком насквозь, а затем сделать снова перерыв, пока земля не провянет. Поливать зимой следует нагретой водой. Растения содержатся в чистоте, сухие ветки, увядшие и пожелтевшие листья должны немедленно удаляться. Следить за чистотой необходимо, помимо прочих соображений, ввиду того, что в это время года особенно легко заводятся вредные насекомые. Крупные листья необходимо очищать от пыли с обеих сторон и обмывать тепловатой водой.

ДЕКОРАТИВНЫЙ САД

Укрытия на нежных кустарниках и многолетниках следует неоднократно осматривать и поправлять, если они пришли в негодность. Если почва случайно в это время еще не промерзла, то посаженные осенью и поднявшиеся благодаря перемене температуры или расшатанные кустарники и травянистые растения следует уплотнить. Деревья и кусты подчищаются и подрезаются, исключая те из цветущих кустарников, которые имеют развитые цветочные почки на прошлогодней древесине. Их режут, если это является решительно необходимым, только в мае — июне, после цветения. Приводятся в порядок беседки, скамейки, шпалеры.

Если почва не промерзла, то можно заняться перекопкой рабаток кустарниковых групп и старого газона, который весной должен быть заменен новым.

ОГОРОД

Ремонтируют парниковые рамы и изготовляют новые. Сваливают конский навоз к парникам и распределяют его на

(Продолжение на стр. 4).

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП № 1

● *Продолжение.*

поверхности земли послойно, чтобы он раньше времени не загорелся. За несколько дней до набивки парников сваливают навоз в кучи. Исправляют парниковые ямы, предназначенные для ранней набивки.

В подвалах пересматривают и проветривают сохраняемые овощи и коренья. Перебирают и перетирают на полках яблоки и другие фрукты, портящиеся употребляют в пищу или выбрасывают. Пересматривают выбранные для семян растения: важно, чтобы они не подвергались высыханию или гниению. Подвалы в солнечные и не особенно морозные дни проветривают.

Проверяют всхожесть огородных и цветочных семян. Проращивают огурцы, дыни и арбузы для раннего посева. На севере и в средней полосе с конца января и раньше приступают к набивке ранних дынных и огуречных парников. Если они набиты навозом с 20-х чисел, то посев делают к концу месяца. С половины месяца можно делать посев кресс-салатов, которые можно подсевать еженедельно. Так как этот салат растет быстро, то им можно занимать в парнике все свободные места, не занятые специальными растениями. Высаживают лук на зелень.

Сеют в разводочные ящики морковь, различные ранние салаты, редис. В подвалах, теплицах и других подходящих помещениях высевают шампиньонную грибницу в заранее подготовленные гряды.

При большом холоде всякая работа в открытом грунте невозможна. На юге, если снега нет и почва не слишком мокрая, пустые гряды удобряют и перекапывают, но не выравнивают. Следует почаще осматривать прикопанные в неглубоких ямах или сложенные слоями в куче и закрытые овощи, их при устойчивой погоде по временам следует проветривать и даже совершенно от-

ОГОРОД

Грибной конвейер

Экзотика на грядке

Грибоводство — новая отрасль производства продуктов питания. Мы привыкли расценивать грибы как дары природы и попыткам выращивать их искусственно до сих пор не придавали серьезного значения. Переворот в сознании произошел сравнительно недавно, когда вдруг обнаружилось, что, кроме шампиньонов, можно выращивать сморчки, трюфели, практически любые разновидности опят. А доступность материалов, на которых успешно развивается грибница, делает перспективным разведение грибов не только в условиях крупного государственного или кооперативного хозяйства, но и на садовом участке. Правда, шампиньон весьма требователен к почвенному субстрату: ему подавай перепревший конский навоз. А где, скажите, рядовой садовод найдет постоянный источник такого сырья? Зато не сложно выращивание опят и вешенки, способной произрастать на древесине практически любых лиственных пород.

Грибоводство не просто расширяет круг продукции индивидуального хозяйства. Оно ставит его на при[illegible] рационального безотходного хозяйствования. До сих пор древесину, скапливающуюся после строительства, приходилось сжигать, выводя из естественного круговорота веществ [illegible] огромное количество органической массы. Для восполнения утерянного приходится тратить средства на покупку торфа, навоза. Перегной, образующийся после того, как грибница отплодоносила, обладает высокой биохимической активностью. Ведь древесина (в первом приближении) — это волокна целлюлозы и лигнин, пропитывающий клеточные оболочки и обеспечивающий их прочность. При переработке древесины лигнин — отброс, засоряющий реки, губящий растительность. В почве он — высокоактивное удобрение. [illegible] подгнившее дерево, [illegible] коричневая труха — лигнин. Гриб, погубивший дерево, съел целлюлозу; оставшийся лигнин обогатил почву. Таков механизм сохранения плодородия в естественных условиях. Моделирование его на плантациях, грядках дает поразитель[illegible] Применение [illegible] органика гарантирует качество продукции без нитратов.

Как же развести плантацию грибов у себя на участке? Расскажу об опятах. Из [illegible] не привычных всем осенних [illegible] их можно развести по предлагаемой методике, [illegible] только один раз в сезон, а о летних. Летний опенок дает урожай уже с конца мая и, регулярно, через месяц, до самых заморозков.

В каждом лесу скапливается достаточно много древесного мусора — обломанных веток, поваленных стволов. Соберите мусор лиственных пород (березы, липы. Только не рубите здоровые деревья). За год древесина [illegible], чтобы можно было выращивать грибы. Затем в отведенном на участке месте по размеру гряды снимите слой почвы на штык лопаты. В полученное углубление как можно плотнее уложите древесные отходы. Кстати, для сохранения влаги для грибной делянки [illegible] Так, [illegible] Из куска толстой проволоки изготовьте несколько дуги и воткните их вдоль кладки. Весною, [illegible]

Теперь о посевном материале. В том же лесу разыщите семейство опят. Срежьте шляпки. Разложите их на листе бумаги [illegible], пока они высохнут. Под шляпками вы обнаружите высыпавшиеся споры. У осеннего опенка они белые, у летнего — бурые. [illegible] бумагу со спорами и [illegible] в бутылку с водой. Взбалтывайте как следует [illegible] так, чтобы вся бумага размокла. [illegible] кладку [illegible] сверху [illegible] быстро перепревая, дает дополнительное питание грибнице. Не забывайте только регулярно поливать грядку, и, если все сделано правильно, урожай обеспечен.

Журнал «Свет» № 2, 1990 год

ХОЛОДНЫЙ СПОСОБ

Многие держат навоз в небольших рыхлых кучах, а это неправильно, так как он быстро пересыхает, азот при этом улетучивается или вымывается дождями. Специалисты советуют хранить навоз так называемым «холодным» способом. Для этого нужна утрамбованная площадка, которую засыпают обычной землей, торфом или сухими листьями (слоем не менее 25—30 см), чтобы впитывалась навозная жижа. По мере поступления навоз укладывают в штабель и хорошо уплотняют. Чтобы уменьшить потери азота, через каждый слой навоза в 15 см, нужно посыпать фосфоритной мукой. На 1 т навоза расходуется 20 кг удобрения. Еще лучше сохраняется навоз, если переслоить его низинным проветренным торфом (слои того и другого должны быть одинаковыми). Чтобы уберечь навоз от дождей и промерзания, штабель укрывают торфом или землей слоем не менее 20 см, а сверху сухими листьями, камышом. Зимой дополнительно набрасывают снег.

Если нет возможности хранить навоз таким способом, то его лучше использовать для приготовления компоста.

«Карельская неделя», 1992 г.

Зарубежный опыт

УМЕЛ ЛАДИТЬ С ПОМИДОРАМИ

Украинец Адам Сербский переехал с семьей на постоянное жительство в Канаду. Семья обосновалась на восточном берегу озера Оленье, что в штате Манитоба. У себя на родине Сербские жили в небольшой деревеньке под городом Николаевом. Приобретя уже обустроенную ферму, включающую жилой дом [illegible] болеет после пересадки в грунт, начинает раньше плодоносить и дает более обильный урожай. Для закаливания [illegible] крышку с рассадника за 10 дней до посадки рассады в грунт снимали на день, а затем и на ночь. К этому же можно добавить, что Сербский [illegible]

можно занимать в парнике все свободные места, не занятые специальными растениями. Высаживают лук на зелень.

Сеют в разводочные ящики морковь, различные ранние салаты, редис. В подвалах, теплицах и других подходящих помещениях высевают шампиньонную грибницу в заранее подготовленные гряды.

При большом холоде всякая работа в открытом грунте невозможна. На юге, если снега нет и почва не слишком мокрая, пустые гряды удобряют и перекапывают, но не выравнивают. Следует почаще осматривать прикопанные в неглубоких ямах или сложенные слоями в куче и закрытые овощи, их при устойчивой погоде по временам следует проветривать и даже совершенно открывать. Прикопанные в погребе овощи чистят от загнивающих частей и при необходимости поливают. Устанавливают ловушки для мышей. Поднятые благодаря морозу растения осаживают. Выбирают картофель для посева и кладут в сухое место. Картофель, предназначенный для выгонки, складывают в теплом помещении, лучше всего под стеллажом умеренно-теплой теплицы, на сырой мох. Позже его сажают в заготовленный теплый парник. Если погода благоприятствует, то можно заняться набивкой горячим конским навозом парников для выгонки овощей.

Если парники равномерно нагреть, то не раньше последней трети месяца, выбрав для этого полуденные часы более теплого дня, приступают к посеву и высадке рассады спаржи, огурцов, дынь, салата, кольраби, цветной капусты, редиса, моркови, гороха, фасоли, картофеля. При этом следует помнить, что никогда нельзя рассчитывать с уверенностью на успех столь ранней парниковой культуры, так как парники благодаря сильному холоду могут быстро охладиться.

ПЛОДОВЫЙ САД

В средней полосе и отчасти на севере семена яблонь, груш, съедобной рябины, косточки слив, вишен, черешен, боярышника, лещины и терна

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП № 1

ХОЛОДНЫЙ СПОСОБ

Многие держат навоз в небольших рыхлых кучах, а это неправильно, так как он быстро перегревает, азот при этом улетучивается или вымывается дождями. Специалисты советуют хранить навоз так называемым «холодным» способом. Для этого нужна утрамбованная площадка, которую засыпают обычной землей, торфом или сухими листьями (слоем не менее 25—30 см), чтобы впитывалась навозная жижа. По мере поступления навоз укладывают в штабель и хорошо уплотняют. Чтобы уменьшить потери азота, через каждый слой навоза в 15 см, нужно посыпать фосфоритной мукой. На 1 т навоза расходуется 20 кг удобрений. Еще лучше сохраняется навоз, если переслоить его низинным проветренным торфом (слои того и другого должны быть одинаковыми). Чтобы уберечь навоз от дождей и промерзания, штабель укрывают торфом или землей слоем не менее 20 см, а сверху сухими листьями, камышом. Зимой дополнительно набрасывают снег.

Если нет возможности хранить навоз таким способом, то его лучше использовать для приготовления компоста.

«Карельская неделя», 1992 г.

Ревизия в кладовой

СЕМЕНА ВПРОК

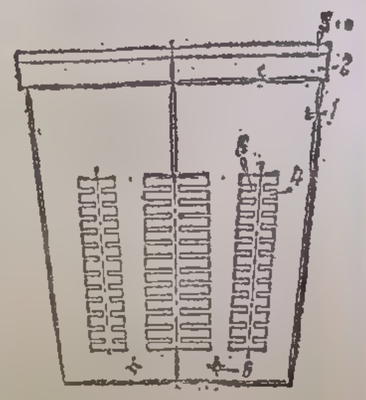
Семена овощных растений имеют различные сроки хранения:

огурец, арбуз, дыня, кабачок, тыква	— 6—8 лет;
бобы, горох, кукуруза, фасоль	— 5—6 лет;
брюква, капуста белокочанная, краснокочанная, брюссельская, цветная, кольраби, редис, редька, репа свекла, спаржа	— 4—5 лет;
баклажан, лук репчатый, лук-батун, лук-порей, морковь, перец, салат, цикорий салатный, шпинат	— 3—4 года;
ревень, укроп, щавель	— 2—3 года;
сельдерей, пастернак, чабер	— 1—2 года.

При хранении семян в домашних условиях всхожесть семян перечисленных культур практически не снижается.

Газета «Агроинформ», декабрь 1991 г.

ВЕГЕТАЦИОННЫЙ СОСУД



Вегетационный сосуд содержит (см. рисунок) боковую стенку 1 с горловиной 2 и венчиком 3, имеющую боковые корневые отверстия 4, снабженные лепестками 5. В нижней части стенки расположены дренажные отверстия 6. Дно сосуда также имеет дренажно-корневые отверстия.

Сосуд 1 заполняют субстратом, высаживают в него семена и ставят в поддон с водой. В конце весны сосуд высаживают в грунт. Периферийные, а затем, основные корни растения, попадая в отверстия 4 между лепестками 5 и отклоняя их от стенки 1, проходят в грунт грядки. То же происходит с корнями на дне сосуда. Лепестки 5 препятствуют высыпанию субстрата при заполнении сосуда.

Осенью (при перекопке грядки) сосуд извлекают из грунта, корни растения обрезают, стебель удаляют. Сосуд можно использовать повторно.

Из описания к а. с. 1694081 А. Давыдов, Е. Давыдова.

Зарубежный опыт

УМЕЛ ЛАДИТЬ С ПОМИДОРАМИ

Украинец Адам Сербский переехал с семьей на постоянное жительство в Канаду. Семья обосновалась на восточном берегу озера Олелье, что в штате Манитоба. У себя на родине Сербские жили в небольшой деревеньке под городом Николаевом. Приобретя уже обустроенную ферму, включающую жилой дом общей площадью 112 квадратных метров, животноводческое помещение площадью 230 квадратных метров, сарай для сельскохозяйственной техники, гараж и сенной сарай площадью 90 квадратных метров, переселенцы начали строить жизнь на новом месте.

Под огород фермер выделил участок в 1,95 га, из них под помидоры — около 1 га. Почва на участке оказалась кислой, поэтому решено было выращивать в первую очередь капусту и помидоры. Для защиты растений от холодных ветров, дующих с севера, фермер применил изобретение китайских овощеводов — ветрозащитные щиты. Это изгороди, сплетенные из стеблей камыша, сорго или кукурузы. Высота щитов 2,2—2,5 м. Щиты устанавливаются параллельными рядами через 15—20 м.

Опыт китайцев показал, что благодаря щитам ранняя зелень созревает на 20—30, а редис, укроп и горох на 7—10 дней раньше по сравнению с незащищенными участками.

С учетом суровых местных условий Адам выращивал рассаду в бумажных стаканчиках, которые устанавливал в ящики, а через 4—6 дней выносил из теплого помещения в так называемый рассадник. Это остекленный «домик» высотой около 1,5 м, установленный под открытым небом. Лишь в очень холодные ночи рассадник сверху закрывали войлочными матами. Таким образом, рассада получила холодовую закалку. Такая рассада меньше болеет после пересадки в грунт, начинает раньше плодоносить и дает более обильный урожай. Для закаливания закаленную крышу с рассадника за 10 дней до посадки рассады в грунт снимали на день, а затем и на ночь. К этому же можно добавить, что Сербский выдерживал семена помидоров (что полезно и для огурцов) в течение суток в растворе питьевой соды (1 г на стакан воды). Эта нехитрая процедура позволила повысить урожайность растений на 35—40%, а также ускорить созревание плодов.

На участок, выделенный под помидоры, фермер с осени внес по 4—1,5 кг навоза на квадратный метр. Весной же, в целях подстраховки, при высадке рассады в грунт внес в каждую лунку по 3 горсти домового мусора (благо за зиму его накопилось немало). От минеральных удобрений на первых порах решил отказаться. Рассаду высадил в грунт под вечер, после обильного дождя, прошедшего днем. Растения высаживал на расстоянии 45—50 см одно от другого.

Отказавшись от минеральных удобрений, Сербский активно обрабатывал растения стимулятором роста «Флора», выпускаемым одной химической фирмой США. Обработка помидоров этим стимулятором позволила резко сократить опадение цветков и бутонов и повысить выход продукции в первые сборы плодов. Урожай оказался весьма хорошим. Так, в среднем с каждого куста было собрано 17,5—20 кг плодов. При этом, невзирая на короткое лето, плоды созрели на кустах. Но фермер считает, что урожай мог быть и выше. По его мнению, в следующий сезон ему следует применять семена местных селекций, более пригодные к условиям штата Манитоба.

Газета «Канадиан трибюн» (Канада), май, 1992 г.

САД

Упрямство и труд

ЭТОТ УПРЯМЫЙ ИРЛАНДЕЦ...

Дирик О'Мейл 25 лет прослужил в британском торговом флоте. Лучшие годы жизни он провел на палубах и в кубриках различных судов. Плавал практически во всех широтах, начиная от Исландии и Гренландии на Севере и до Фолклендских островов в Южной Атлантике; по многу раз бывал в южных морях. Неоднократно сталкивался с дерзкими пиратами в Южно-Китайском и Японском морях. Словом, побывал Бог знает где и многое повидал.

Выйдя на заслуженный отдых, 66-летний Дирик решил «бросить якорь» на своей родине, на острове Иелл, входящем в архипелаг Шетлендские острова. Приобретая недорого маленький, но очень уютный домик, старый холостяк О'Мейл надумал посвятить остаток жизни обработке земли. Он решил на небольшом клочке (примерно 0,5 га) развести огород и плодовый сад. Последнее представлялось его соседям делом совершенно неосуществимым: климат на Шетлендских островах очень суровый, постоянно дуют ветры и деревья не растут вовсе — лишь трава да невысокий кустарник. Но упорства и трудолюбия экс-мореплавателю было не занимать. Он долго консультировался у агрономов и садоводов-практиков. Затем приступил к реализации своих замыслов. Почва на его участке подзолистая с большим количеством мелких камней, т. е. для садоводства малопригодная. Для начала Дирик выкопал осенью под деревья 20 ям шириной 1,5 м и глубиной около метра: под яблони и груши. После чего в каждую яму засыпал по 30 кг свежего коровяка и овечьего навоза. На зиму ямы укрыл от осадков. Весной провел «ревизию» ям. Оказалось, что удобрения стало меньше: частично впиталось в грунт, частично подсохло. Перемешав содержимое ям, Дирик засыпал в каждую из них по килограмму суперфосфата и примерно по 500 г опилок от деревьев лиственных пород. Предполагалось, что опилки, разлагаясь, станут выделять тепло, столь необходимое для нормального развития плодовых деревьев в суровых климатических условиях. Повторно все тщательно перемешал, это было в начале апреля. Систематически замеряя температуру смеси в ямах, Дирик обнаружил, что она неуклонно повышается.

Тогда в начале мая он стал готовить саженцы к посадке. Тщательно осмотрел корни, обрезая те, которые имели разрывы и значительные механические повреждения.

Саженцы (а использовал Дирик исключительно холодостойкие растения из северных штатов Канады) с большим трудом адаптировались к непривычному влажному и холодному климату с сильными ветрами. Как бы там ни было, а на следующую весну садовод, специально пригласивший для консультации агронома, специализировавшегося на плодовых деревьях, с удовольствием констатировал: саженцы прижились и развиваются успешно. Уже сам этот факт был чудом для Шетлендских островов. Осмотрев сад, агроном посоветовал высадить в междурядьях черную смородину и крыжовник: смородину сорта Лакстона и 8-Девисона, а крыжовник — Авенарнус и Бразильский. Агроном считает, что такие посадки в междурядьях существенно улучшат структуру почвы, а также будут в известной мере защищать прикорневую часть ствола дерева от воздействия ветра. Агроном предупредил садовода, что, возможно, деревья начнут плодоносить позже, чем это бывает у данных сортов. Отчаиваться в этом случае не следует, надо лишь подкармливать деревья более обильно, особенно органическими удобрениями, при этом категорически отказаться от применения свиного навоза. В зимние же месяцы следует закрывать лунки слоем мешковины.

Германия. Газета «Зюддойче цайтунг». Перевод Г. Киргизова.

ЗЕМЛЯНИКА: альтернативный метод борьбы с вредителями

Метод борьбы с вредителями земляники без применения пестицидов основан на удалении вредителей, находящихся на растениях, при помощи вакуумной установки Bug Vac. Прототипом этой машины послужило портативное устройство ранцевого типа, используемое энтомологами для взятия образцов насекомых. Максимальная ширина захвата, которую может обеспечить машина,— 4,8 м, с помощью засасывающих рукавов обрабатывающая от одного до четырех гряд земляники. За один проход с верхней трети растений собирают до 30—40% взрослых особей и некоторое количество личинок клопов рода Lygus, а также трипсов и паутинного клеща. Последние два вредителя вместе с полезными насекомыми располагаются вне зоны засасывания. Сокращение количества клопов способствует распространению полезных насекомых-хищников, поэтому на участках, где работает Bug Vac, полезных насекомых сохраняется больше — на 50—70%,— чем при химической обработке, а количество трипсов снижается в 3—5 раз. Обработка производится с конца апреля до начала сентября (с необходимой частотой). Повреждений листьев и плодов не отмечено.

Ю. СИЗЕНКО,
кандидат сельскохозяйственных наук.

● *Окончание.*

пересыпать влажным песком, прикопать в погребе каждый сорт отдельно и защищать от мышей. Если раньше не успели запастись черенками для прививки, то можно заняться этим и теперь, но с большой осторожностью и не в морозные дни. Приступать к зимней прививке следует в такой последовательности: вишни, сливы, груши, яблони. Прививки осторожно переносят в погреб, температура в котором не ниже 0°С, и закапывают в песок.

Охраняют питомник от зайцев. Утаптывают снег около стволов деревьев для защиты от мышей. В питомнике разбрасывают снежные наносы, чтобы весною при их опадении не произошло поломки деревцев. Приваливают снег к молодым ягодным кустарникам и более нежным деревцам.

Осматривают и при необходимости поправляют укрытия растений от мороза. Кустарники, посаженные осенью, осматривают и выжатые морозом из почвы присыпают землей. Осматривают заборы.

На юге погибающие деревья и деревья плохих сортов выкорчевывают, если почва открытая. Обрезают или подчищают плодовые деревья и ягодные кустарники, причем гнездо гусениц, кольца яичек, куколки и зимующие в дереве гусеницы удаляют и сжигают. Счищают мох со старых потрескавшихся стволов, сами стволы обмазывают известковым молоком или щелоком из золы. Большие раны сглаживают ножом и хорошо замазывают садовым варом.

При подходящей погоде вскапывают, удобряют, роют ямы. Пустые гряды с древесной шко-

Возьмите на заметку

Голубика из Лэкти

около метра: под яблони и груши. После чего в каждую яму засыпал по 30 кг свежего

апреля. Систематически замеряя температуру смеси в ямах, Дирик обнаружил, что она неуклонно повышается.

закрывать лунки слоем мешковины.

Германия. Газета «Зюддойче цайтунг». Перевод Г. Киргизова.

сентября (с необходимой частотой). Повреждений листьев и плодов не отмечено.

Ю. СИЗЕНКО,
кандидат сельскохозяйственных наук.

Возьмите на заметку

● *Чем обрабатывать стволы деревьев, чтобы на них не образовывалось наледи? Советуем применить для обработки стволов раствор извести, песчаной глины и воды в соотношении 0,5 : 1, 5 : 10.*

«Советская Белоруссия», январь, 1992 г.

● *Выливать навозную жижу на замерзшую землю почти бесполезно, потому что она не может проникнуть в почву; вследствие этого происходит большая потеря аммиака, главной удобрительной части жижи, если он не связан при помощи удобрений, в частности, суперфосфата.*

«Сад, огород и животноводство», № 3, 1908 г.

Голубика из Пэкту

В районе горы Пэкту (2750 м) — одной из пяти знаменитых гор Кореи — растет более 200 видов лекарственных и съедобных растений и диких ягод. Среди них голубика, широко известная как местный продукт района горы Пэкту.

Пэктусанская голубика — многолетний ягодный кустарник семейства пересковых. растет в высокогорной местности на высоте в 800—2540 м над уровнем моря.

Научные сотрудники и преподаватели Рянганского института уже с давних пор вели исследования по превращению дикорастущей голубики в культурный сорт.

Спустя 5 лет после посадки культурный сорт голубики плодоносит и сильно ветвится. Ягоды голубики обильны соком, содержат сахара (левузу и глюкозу) и кислоты (лимонную, яблочную, щавелевую). Семена содержат 28,6—32% масла.

Возделываемая голубика дает урожай в 5 раз больше, чем дикорастущая, и плоды у нее вдвое крупнее.

Журнал «Корея» № 11 1991 г.

При подходящей погоде вскапывают, удобряют, роют ямы. Пустые гряды с древесной школе, в случае если почва талая и снега нет, могут готовиться к посеву. Если погода не позволяет производить собственно садовую работу, то следует заняться исправлением изгороди, вырезанием этикеток из фанеры или фольги, поправкой старых и изготовлением новых шпалер, починкой инструментов и орудий, приготовлением замазки. Готовят лозу для плетения корзин. Нарезают черенки айвы и винограда, после чего их прикапывают также, как и черенки для весенней прививки, сначала с рано плодоносящих сортов сливы, кизила, затем груш и, наконец, яблонь.

«Юбилейный календарь русского садовода на 1913 гг. С.Петербург, 1912 г.

ПТИЧЬЯ СТОЛОВАЯ

Советы по сезону

Помощь человека полезным птицам необходима постоянно. Первые выводки птенцов приходятся на весну, когда нередки похолодания. В ненастные холодные дни насекомые прячутся, и птицы не могут найти корм для своих птенцов, в результате чего их много гибнет. Поэтому, кроме квартир, чтобы привлечь верных помощников для борьбы с вредителями сада и огорода, полезно сооружать «птичьи столовые».

Птичья столовая — это большая кормушка, в которую кладут корм. Самая простая — дощечка с низкими бортами, подвешенная к дереву. Можно устраивать кормовые столики. Их ставят на вбитых в землю ножках-кольях где-нибудь в спокойном месте.

Удобны автоматические кормушки: в них корм сам высыпается на дощечку-столик по мере съедания его птицами. Насыпьте в бутылку семян (зерен) и укрепите ее вниз горлышком над столиком. Расстояние от конца горлышка до столика — несколько сантиметров. Будет оно побольше и горка корма насыплется повыше, поменьше — ниже будет и горка зерна. Если эта горка слишком низкая и неширокая — не так удобно клевать птицам. Бутылку красят масляной краской и непросохшую обваливают в земле или всякой трухе. Это нужно для того, чтобы птицы заметили кормушку. Поэтому первое время насыпают корм просто на столик, чтобы он был виднее. Когда птицы привыкнут, то ставят бутылку.

Для корма пригодны самые разнообразные семена: конопля, подсолнух, арбузные и тыквенные семечки. Овес, просо и пшено клюют только воробьи и овсянки. Семена сорняков (лебеда, конский щавель, крапива) любят зерноядные птицы. Репейник — щеглы. Ягоды рябины, бузины — снегири.

Синицы очень охотно кормятся сырым, несоленым мясом, любят сало. Это лакомый корм не только для них, но и для дятлов и поползней.

Наблюдая за птичьей столовой, вы узнаете, какие птицы прилетают и даже время, так как у них вырабатывается рефлекс и они посещают кормушки в определенные часы.

В. ФЕДОТОВ,
ветеринарный врач.

Растения-долгожители

Рекордсмен среди деревьев долгожителей — австралийская макропилия. Считают, что ее возраст равен 15 000 лет.

Отдельные деревья мексиканского кипариса живут до 10 000 лет.

Кедр, растущий на одном из японских островов, имеет возраст более 7 000 лет, диаметр его ствола достигает 16 м.

Близ мексиканского города Оахака растет гигантский кипарис. Его высота 46 м, а толщина ствола около 16 м. 28 человек, касаясь лишь кончиками пальцев друг друга, смогут заключить его в свои объятия. Ему 5 000 лет.

4 000 лет — таков возраст эвкалипта, названного «Генерал Шерман». Растет он в Калифорнийском национальном парке США. Диаметр его основания 11 м.

В Северной Америке, в горах Сьерра-Невада, растут деревья, носящие название «секвойядендрон гигантский». Живут они около 4 000 лет и достигают высоты до 150 м. В одном погонном метре нижней части такого дерева — около 180 кубометров древесины, а шестиметровое «бревно» весит свыше 500 т.

У тисса жизнь куда короче, но и она достаточно велика — до 3 000 лет. А всем знакомые дуб, кедр, каштан живут до 2 000 лет и более. Короче срок существования ели, пихты — «всего» тысячелетие. Встречаются груши и вишни, дожившие до 300 лет.

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП № 1

Если проявить заботу

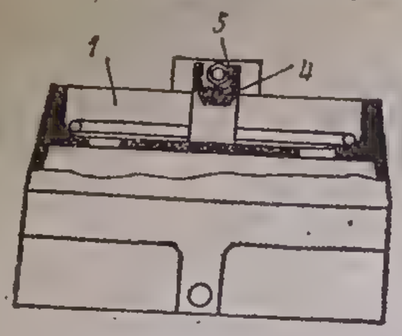
Лейка для инвалида

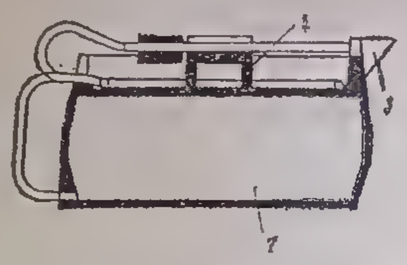
Цель изобретения И. Гвоздева и С. Данилова (а. с. 854328) из НИИ протезирования (г. Санкт-Петербург)— упрощение эксплуатации устройств для полива людьми с протезированными верхними конечностями. Это достигается тем, что резервуар имеет форму параллелепипеда, верхнее основание которого имеет углубление с перфорированным дном. В центре углубления размещена П-образная ручка, в перемычке которой по всей ее длине выполнен прямоугольный паз. Ширина паза равна диаметру шланга, а ее отношение к длине паза равно 1:5. Устройство для полива (см. рисунок) имеет углубление 1, шланг 2 с рассеивателем 3, П-образную ручку 4, прямоугольный паз 5, перфорацию 6, резервуар 7 для воды.

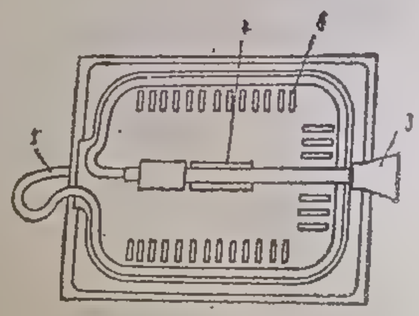
Для работы устройство перевозят на тележке. При этом его дно должно быть расположено на высоте 50—60 см от уровня земли. Шланг уложен витками по периметру углубления 1, а рассеиватель 3 размещен в пазе 5 ручки 4. Высота стенок углубления должна составлять не менее пяти диаметров шланга, что исключит его выпадение от толчков при перевозке пустого устройства. Упругость шланга поджимает его к стенке углубления.

Ориентация ручки 4 в центре углубления 1 совпадает со свободным пространством в центре витков шланга и обеспечивает удобство захвата рассеивателя как левым, так и правым протезом. Углубление 1 на верхней стороне устройства способствует [illegible] воды из ведра [illegible] водопровода. При [illegible] фильтрует [illegible] случайного мусора. [illegible] углубление [illegible] индикатором преде-

ватель вверх и вода перестает течь. Шланг захватывается свободной кистью протеза, поднимается и круговыми движениями опускается в углубление. Рассеиватель устанавливают в паз 5 ручки 4. Длина корпуса рассеивателя исключает произвольное выпадение шланга при перевозке устройства. Длина шланга (до 3 м) обеспечивает необходимый радиус полива. Пустой резервуар легко переносится к месту хранения за ручку 4.



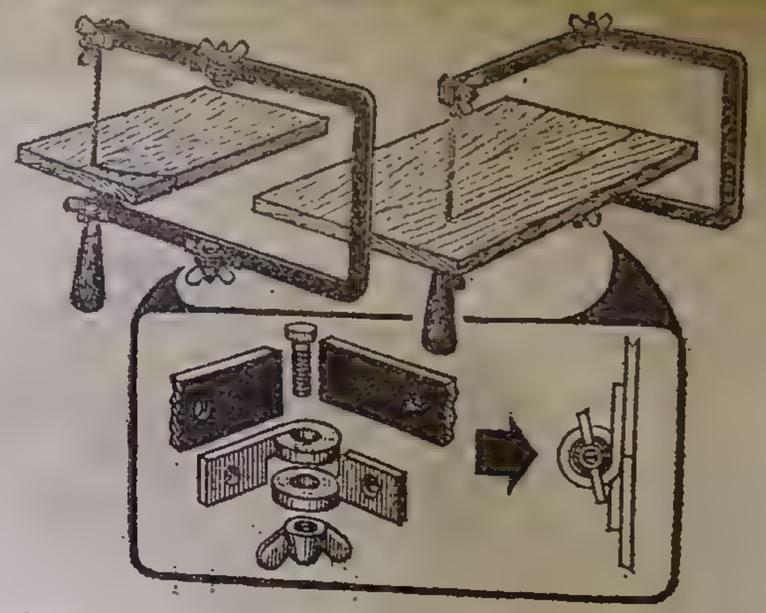




ОТ РЕДАКЦИИ

Среди владельцев садовых и дачных участков, к сожалению, немало инвалидов, имеющих протезы рук. Использование ими стандартных садово-огородных инструментов, в том числе и леек, неудобно. Отсюда и потери продукции на участке. Редакция считает, что сегодня, когда правительство страны проводит новую экономическую политику и многие предприятия военно-промышленного комплекса переходят на мирную продукцию, разработанное сотрудниками НИИ протезирования устройство для полива может стать одним из видов этой продукции. Одновременно это будет и актом милосердия к инвалидам. А само устройство, выполненное из легких современных пластических масс, поможет многим людям в их нелегком дачном труде.

Маленькие хитрости



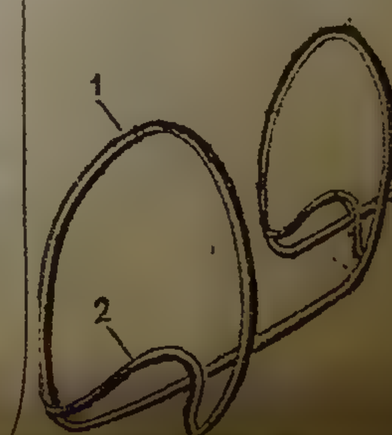
СКЛАДНОЙ ЛОБЗИК

Таким лобзиком удобно выпиливать изделия, имеющие большие размеры и сложную конфигурацию. Его делают из стандартного лобзика: отступив от П-образной полки примерно на 100 мм, ножовкой перерезают дуги. Изготавливают две стальные петли (см. рисунок) и соединяют их с дугами лобзика стальными заклепками. Между собой петли будут стягиваться винтом М6 и барашковой гайкой.

Журнал «Юный техник»,

СТОЙКА ДЛЯ ВЕЛОСИПЕДОВ

У магазинов, кинотеатров и даже на пляжах ФРГ не увидишь велосипеда, прислоненного к стене, дереву или уложенного на землю. Их паркуют на стоянках в специальных стойках. Можно



Сделай сам

ГУСЕНИЧНАЯ ТЕЛЕЖКА

Приближаются сроки работы на овощных плантациях. Потребуются перевозки различных грузов: удобрений, торфа, смесей, мусора, картошки, строительных материа-

мягкому грунту, удобной в использовании, т. к. не нужно будет удерживать часть веса груза «на руках и ногах», а только «тянуть». Уменьшается и усилие тяги. При-

Ориентация ручки 4 в центре углубления 1 совпадает со свободным пространством в центре витков шланга и обеспечивает удобство захвата рассеивателя как левым, так и правым протезом. Углубление 1 на верхней стороне устройства способствует заливанию воды из ведра или крана водопровода. При этом перфорация фильтрует воду от случайного мусора. Одновременно углубление *служит индикатором предела наполнения резервуара 7. Для полива инвалид* захватывает рассеиватель 3, поднимая его вверх, освобождает шланг 2 из углубления 1, отходит к месту полива на длину шланга, опускает рассеиватель ниже уровня дна резервуара, и вода самотеком выливается. После полива инвалид поднимает рассеи-

ПО БЕЛИЧЬЕМУ РЕЦЕПТУ

Сохранить урожай — не менее важно, чем вырастить его. Простая и эффективная сушилка для грибов, фруктов и овощей изобретена волгоградцем А. Бадьиным. Она состоит всего из 5 комплектующих, включая крепеж. В ее основе металлическая труба диаметром 30—50 мм, в которой по винтовой линии просверлены отверстия. Внутрь трубы вставлена чуть сжатая пружина, а в отверстия — спицы от нержавеющей стали, проходящие сквозь витки пружины и ими фиксируемые. На этот «веер» *из спиц насаживают для сушки дольки яблок, груш, грибов, как это делают белки: правда, они используют не спицы, а сучки.*

«Инженерная газета», январь, 1991 г.

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП № 1

Сделай сам

ГУСЕНИЧНАЯ ТЕЛЕЖКА

Приближаются сроки работы на овощных плантациях. Потребуются перевозки различных грузов: удобрений, торфа, смесей, мусора, картошки, строительных материалов. Все это придется тянуть или толкать не по асфальту, а по рыхлой, бугристой почве, труд будет вкладываться большой и несуразный. Урожай от этих усилий вряд ли увеличится.

Сегодня нет даже элементарных тачек на одном колесе. Лопат тоже нет, хотя их разновидности могут быть самыми различными. Что поделаешь: раньше была лошадь, она тянула «тачку» на четырех колесах. Теперь нет ни ее, ни мини-блоков. Только счастливчики-одиночки из подошедшей очереди должны заплатить за мотоблок много тысяч рублей. Когда он еще окупится?

Все недостатки перечисленных выше средств исключаются, а достоинства объединяются и усиливаются в предлагаемом устройстве.

Представьте себе металлическое корыто или что-то похожее на него. Корыто в качестве кузова подходит с точки зрения ширины и длины, то есть удобно по габаритным размерам и вмещает в себя достаточное количество грунта или другого груза.

На днище этого «кузова», поперек, укрепляются на равном расстоянии друг от друга четыре-пять вращающихся круглых катка, выполненных, например, из трубы с наружным диаметром 45—60 мм. Длина катков равна ширине кузова. Желательно трубу использовать тонкостенную.

Для удерживания каждого катка около его торцов к днищу кузова прикрепляются косынки с подшипником. В подшипник входит ось катка (или она вводится снаружи, проходит через подшипник и затем укрепляется в катке). Получается, что все катки имеют возможность вращаться под кузовом на своих осях. Вот и все!

Тележка готова. Остаются только два момента. Первый — это прикрепить к кузову спереди тяговую дугу, из прутка диаметром 6 мм, или деревянное водило, или гибкую петлю с ручкой — что кому по вкусу. Второе — это одеть на катки сплошную «гусеницу», выполненную из полосы сшитого брезента или прорезиненной ткани (как в транспортере).

«Гусеница» резко уменьшает удельное давление груженой тележки на почву, отслеживает неровности, давая каткам «дорогу». Тележка становится легкопроходимой по всем неровностям пашни, по траве, мягкому грунту, удобной в использовании, т. к. не нужно будет удерживать часть веса груза «на руках и ногах», а только «тянуть». Уменьшается и усилие тяги. Причем «тянуть» теперь удобно, в любом месте можно остановиться, «ехать» быстрее или медленнее, соразмеряя вес и свои возможности. Получится, что не тачка «руководит» работником, а он действительно ею управляет так, как ему наиболее удобно.

Сам кузов расположен максимально близко к почве, его легко грузить и разгружать. Тележка на гусенице «ползет» по всем видам поверхности. Здесь «обратный» вид движения: усилие движения не идет изнутри, от катка к гусенице, как во всех видах гусеничных машин, — здесь двигаются кузов и оси катков, катятся катки по подстилающей гусенице. Ее недостаток — тихоходность — становится преимуществом. Крайние катки могут быть чуть подняты относительно линии остальных осей и быть регулируемыми.

Никаких ограничений по габаритам. Тележка годится и как прицеп к мотоблоку. Можно наливать и возить даже жидкие вещества, например, доставлять подкормку прямо к грядке, к выращиваемым овощам и кустарникам.

Какой бы урожай ни вырос — он весь по частям удобно поместится и перевезется с поля на этой гусеничной тележке.

Весной вся ваша семенная картошка насыпается в кузов, сдабривается древесной золой и прямо из него сажается в лунки или борозды. Часть кузова можно занять картошкой, часть удобрениями.

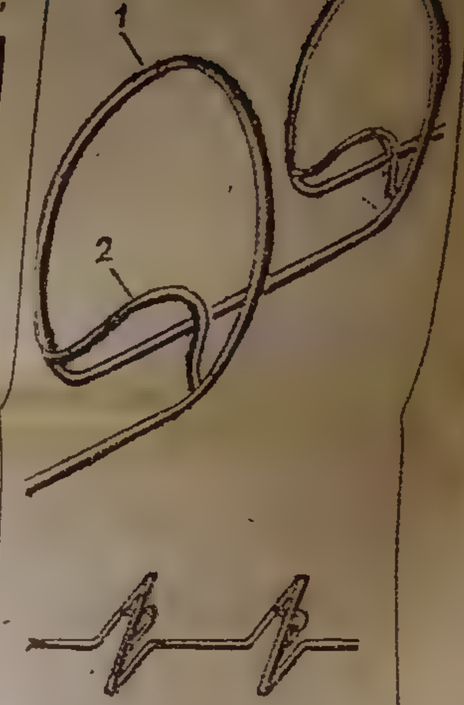
Летом удобно полоть сорняки, когда рядом стоит наготове кузов тележки — нагружай и увози.

Всех удобств и не перечислишь. Попробуйте сами! Срочно ищите старое корыто или любое другое основание и катки-трубы. Изготовьте себе в помощь гусеничную тележку. Она будет в удовольствие и послужит многие годы. Кстати, она легко разбирается и перевозится в рюкзаке, на багажнике велосипеда или в машине.

Ее главные узлы — это катки в сборе с косынками, причем любое их количество, начиная с минимума в 2—3; собственно «гусеница» (можно в крайнем случае и без нее); ручка-дуга или в простом случае толстая веревка; и основание-кузов, например, лист фанеры с поднятыми с помощью стяжек бортами.

Ю. МУХИН

Газета «Родник», февраль, 1992 г.



это делать в переносной стойке, разработанной изобретателем Р. Майером.

Из стального прутка диаметром 12—14 мм сгибают конструкцию, напоминающую пружину (см. рисунок) с широко раздвинутыми витками 1. Для крепления переднего или заднего колеса велосипеда к каждому витку дополнительно приваривают опорный элемент 2 из прутка диаметром 10 мм.

Из описания к патенту ФРГ № 3.535.525.

«Печь» из двух кирпичей

Найдите пару-тройку кирпичей, просушите и на несколько часов опустите в керосин, чтобы их поры пропитались горючим. Теперь стоит лишь поднести спичку — печка-костер готова. Можно приготовить пищу, просушить одежду. Когда нужно потушить пламя, накройте кирпичи плотной тряпкой — и все. Остынут кирпичи, заверните их в целлофановый пакет или клеенку. Необычная плита удобнее и безопаснее примуса и не столь капризна.

«Вечерняя Москва», апрель, 1992 г.

НА САДОВОМ УЧАСТКЕ — БЕЗ ТРАВМ

Число травм, полученных на садовых участках, составляет на первый взгляд небольшую долю от общего числа бытовых травм — всего около 3%, но для России и такие небольшие проценты выливаются почти в 200 тысяч случаев в год. А ведь это только те случаи, когда пострадавшие обратились в сельские или городские медицинские учреждения за необходимой помощью.

Специфика «садово-дачной» травмы заключается в том, что, как правило, поблизости нет больницы или медпункта. Надеяться приходится только на себя. Тем важнее заранее предусмотреть возможные неприятности. Вот почему столь важна профилактика!

В начале сезона внимательно осмотрите свой участок и уберите весь мусор, сучки, попавшие случайно обрывки проволоки, разные железки. Иначе все это вскоре зарастет травой, кустарниками, различными посадками, и будет опасно прогуливаться по территории участка в легкой обуви или босиком. А ведь это так полезно для здоровья в любом возрасте! Но уже если поранили пальцы ног, ступню, без промедления обратитесь в ближайшее медицинское учреждение: прививка от столбняка обязательна.

Не поленитесь сделать на территории участка простейшие ограждения вокруг различных дренажных сооружений и колодцев, канавок и ям. Это убережет вас от падений и травм. Внимательно осмотрите с точки зрения травмоопасности и другие места, которые, возможно, также следует оградить: например, срезанный коротко куст крыжовника, смородины. Многие из этих препятствий можно огородить тремя-четырьмя колышками, обвязав их веревкой или проволокой.

Некоторые только осваивают свои участки, строят хозблок, домик. И «временно» для развешивания одежды, сумок, головных уборов вбивают в стены множество больших (80—100 мм и более длины) гвоздей. Запомните, что, конечно, безопаснее пользоваться вешалками, а во вторых, нельзя вбивать гвозди на уровне вашей головы, а если на участке бывают и дети, то на уровне роста детей: какое-либо неосторожное движение, толчок... падение лицом или глазами на торчащий гвоздь — и беда! Так что гвозди (если уж это необходимо) вбивайте повыше!

Основные требования — к одежде, обуви... Рубашки и сорочки лучше иметь с длинными рукавами и с воротничками — это в немалой степени избавит вас от расчесов укусов комаров, мошкары, слепней, а кожу также от солнечных ожогов. Ввиду дороговизны многие везут на свои садовые участки изношенную обувь, «подаренную» для дачных целей родственниками и знакомыми. Не берите все подряд, без разбору. Узкая обувь даст о себе знать, так как она препятствует нормальному кровообращению, а слишком свободная — мало того, что она набьет вам мозоли, но может быть и причиной падения и травмы, так как она будет спадать с ноги или цепляться за неровности почвы.

Если неприятность все же случится, нужно обязательно иметь на садовом участке домашнюю аптечку. В ней должны находиться бинт, вата, спиртовой раствор йода, перекись водорода, лейкопластырь и резиновый жгут для остановки сильного кровотечения.

«Российская газета», май 1992 г.

СЕКРЕТЫ Марьи-искусницы

Несколько лет назад в журнале «Польша» я прочитала, что женщины должны поставить памятник тому, кто придумал увлажняющие кремы. Я абсолютно с этим согласна, но добавила бы, что вода вообще делает нашу кожу упругой, а значит, и молодой.

Мне никто не дает моих лет, а знаете, я думаю, почему. Я никогда не вытираю лицо, руки. Пройдет минута, ну две, вода же все равно впитается. Я не могу себе простить, что только недавно догадалась не вытирать и шею, но, увы, поздновато.

Каждое утро, когда я умываюсь, беру в ладони попеременно горячую и холодную воду и обдаю лицо, заканчивая холодной. Раза три-четыре. Это буквально на несколько секунд увеличивает умывание.

Очень полезна и такая вещь. В баночку для льда налейте отвар петрушки, укропа, ромашки, любой, какой вам нравится. И каждое утро берите по кубику и проводите по массажным линиям: от середины лба к ушам, от края глаз — к переносице, от середины щек к ушам. Если будете протирать льдом шею, то спереди — снизу вверх, а сбоку — сверху вниз. Но к процедуре со льдом подходить следует осторожно. Сначала кусочек льда следует завернуть в марлю или носовой платок. К холоду надо приучаться, а уже потом такие предосторожности можно отбросить. Если у вас гайморит, ни в коем случае не протирайте льдом лоб.

«Курьер для вас», октябрь, 1991 г.

НАРОДНЫЕ ПРИМЕТЫ ПОГОДЫ

Красное солнце заходит не в тучу — день будет ясный, морозный.

Если солнце заходит в красную, переливающуюся зарю — завтра будет ветер и мороз.

Если вокруг луны два кольца, или одно тусклое — будет мороз.

Луна светит ночью ярко или небо без луны, усыпано яркими звездами — завтра будет ясный морозный день.

Деревья окутал пушистый иней — завтра будет ясная морозная погода.

Галки и вороны кричат беспрестанно — будет снегопад, а возможно, и метель.

Облака идут против ветра — к снегопаду.

Если вороны садятся на снег или деревья головой в разные стороны — завтра будет безветренный день. Если же садятся в одну сторону головой на сук потолще и поближе к стволу дерева — будет ветер. Он будет дуть с той стороны, в которую вороны повернули головы.

Воробьи сидят на деревьях или постройках втихомолку — пойдет снег без ветра, а дружно расчирикались — к оттепели.

Дрова в печи горят с треском — к морозу; шипят, дымят, плохо загораются — к потеплению.

ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПРОГНОЗ

Воробьи дружно собирают пух и перья около курятников, утепляют свои укрытия — через несколько дней наступят сильные морозы.

КАК УДАЛИТЬ СТАРУЮ КРАСКУ

Поверхность покрывают составом, растворяющим и размягчающим старую краску. Вот варианты таких составов.

Смешать 3 части негашеной извести, 1 часть соды и 1 часть хозяйственного мыла, разбавить древесным уксусом и кипятить в течение 20—30 минут.

Можно использовать состав из 1 части известкового теста, 1 части просеянного молотого мела. Готовят водный раствор каустической соды (2,5 кг соды на 10 л воды). Известковое тесто тщательно перемешивают с мелом и в смесь вливают раствор каустической соды, размешивая состав до рабочей густоты.

Смесь наносят на окрашенную поверхность слоем в 1—2 мм. Через 1—1,5 часа слой масляной краски размягчается.

Можно приготовить пасту из 0,5 кг просеянного мела, 0,5 кг асбестовой пыли и 20%-ного раствора каустической соды. Вместо асбестовой пыли можно применять известь. Компоненты размешивают до образования пасты

рочки лучше иметь с длинными рукавами и с воротничками — это в немалой степени избавит вас от расчесов укусов комаров, мошкары, слепней, а кожу также от солнечных ожогов. Ввиду дороговизны многие везут на свои садовые участки изношенную обувь, «подаренную» для дачных целей родственниками и знакомыми. Не берите все подряд, без разбору. Узкая обувь даст о себе знать, так как она препятствует нормальному кровообращению, а слишком свободная — мало того, что она набьет вам мозоли, но может быть и причиной падения и травмы, так как она будет спадать с ноги или цепляться за неровности почвы.

Если неприятность все же случится, нужно обязательно иметь на садовом участке домашнюю аптечку. В ней должны находиться бинт, вата, спиртовой раствор йода, перекись водорода, лейкопластырь и резиновый жгут для остановки сильного кровотечения.

«Российская газета», май 1992 г.

мороз.

Луна светит почью ярко или небо без луны, усыпано яркими звездами — завтра будет ясный морозный день.

Деревья окутал пушистый иней — завтра будет ясная морозная погода.

Галки и вороны кричат беспрестанно — будет снегопад, а возможно, и метель.

Облака идут против ветра — к снегопаду.

Если вороны садятся на снег или деревья головой в

или постройках втихомолку — пойдет снег без ветра, а дружно расчирикались — к оттепели.

Дрова в печи горят с треском — к морозу; шипят, дымят, плохо загораются — к потеплению.

ДОЛГОСРОЧНЫЙ ПРОГНОЗ

Воробьи дружно собирают пух и перья около курятников, утепляют свои укрытия — через несколько дней наступят сильные морозы.

тательно перемешивают с мелом и в смесь вливают раствор каустической соды, разминая состав до рабочей густоты.

Смесь наносят на окрашенную поверхность слоем в 1—2 мм. Через 1—1,5 часа слой масляной краски размягчается.

Можно приготовить пасту из 0,5 кг просеянного мела, 0,5 кг асбестовой пыли и 20 %-ного раствора каустической соды. Вместо асбестовой пыли можно применять известь. Компоненты размешивают до образования пасты, которую наносят на поверхность и выдерживают 30—60 минут. Затем пасту вместе с краской счищают шпателем. Очищенную поверхность промывают однопроцентным раствором соляной или уксусной кислоты, а потом теплой водой.

Журнал «Сельское строительство», 1991 г.

Зеленая аптека

ЛУК — ПРОТИВ УКУСА

Репчатый лук — отличное средство при укусах пчел и ос. Он нейтрализует их яд. Потрите место укуса половинкой луковицы. Боль исчезнет, а ужаленное место не опухнет.

КАК БЫСТРО ВЫЛЕЧИТЬ НАСМОРК

В чашке чуть теплого кипяченого молока растворите около четверти ложки меда. Этой смесью каждый час, а можно и чаще, нужно прополаскивать полость носа. Спустя несколько часов вам станет легче: чувство жжения и щекотания в носу прекратится, к концу дня насморк пройдет.

ЛИМОН И МОЗОЛИ

Сколько людей страдают от мозолей, но многие не знают, как их лечить. В старину средство от мозолей было. Оно нисколько не устарело и сейчас. Сочный кусочек лимона приложите на ночь к мозоли, прикройте влажной тряпочкой, сверху забинтуйте сухой. Через некоторое время мозоль начнет сильно болеть. Потерпите. Это значит, лимон начал действовать. Иногда достаточно одной ночи, чтобы мозоль смягчилась. Тогда сделайте теплую ванную, после этого мозоль удаляется легко и безболезненно.

«Мир женщины» № 1, 1992 г.

Рецепт из детства

Возьмите на заметку

Примерно полкилограмма тыквы очистите от кожицы и семян, нарежьте кубиками или полосками и бросьте их в кипящую подсоленную воду, туда же положите морковь и варите до размягчения. После этого откиньте на сито, но воду не сливайте. Овощи протрите и положите в жидкость обратно, добавьте две столовые ложки муки или крахмала, предварительно разведя их в воде, и две ложки томатной пасты. Под конец варки добавьте 1—2 стакана молока. Соль кладите по вкусу.

Если в домашней кладовке хранятся кабачки, сварите суп. Полкилограмма кабачков очистите, нарежьте и опустите в кипящую подсоленную воду. Две столовые ложки муки поджарьте на сковороде (можно на масле), разведите горячей водой и заправьте суп. Протрите на терке стакан брынзы или творога (можно домашнего) и опустите в суп. Как только закипит — снимайте с огня. Перед подачей к столу присыпьте нарезанной зеленью, выращенной на домашнем огороде.

«Московская правда», декабрь 1991 г.

ПОДКОВА ЗА ПОДКОВУ...

Группа гангстеров из Чикаго в 1924 году возродила старый недобрый обычай Дикого Запада, который гласил: коня, виновного в смерти человека, убивают. Некий Нейл Мортон, пользующийся дурной славой, взял напрокат лошадь и вконец замучил ее, катаясь ради собственного удовольствия в Линкольн парке. Смертельно уставшее животное сбросило мучителя на землю. Мортон упал неудачно и от полученных ушибов скончался. Его дружки из банды Дайана О'Бенниона решили отомстить. Вооруженные револьверами, они ворвались в конюшню и увели лошадь. Отведя ее на место преступления, бандиты застрелили бедное животное.

Газета «Хозяин», № 42, 1992 г.

ТАНК НА ОГОРОДАХ

Очевидцами необычного зрелища стали члены садоводческого товарищества «Геолог» из благовещенского сельхозинститута: на их дачи «забрел»... танк.

Одним владельцам дачных участков грозная боевая машина снесла изгородь, другим повалила фруктовые деревья, у третьих перепахала гусеницами огороды. Вдоволь «похулиганив», танк развернулся и уехал, повредив при этом и асфальтированное покрытие дороги.

Теперь дачники обеими руками дружно голосуют за скорейшую конверсию...

Газета «Федерация», № 44, 1992 г.

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП № 1

Накоротке «Дачников»

Обозрение

Вновь, как и в прошлом году, в твоих руках, уважаемый читатель, младший брат ставшей уже популярной среди садоводов и огородников газеты «Дачники» — «Дачный калейдоскоп». Его еще тепло называют младшим братом газеты. Оно и верно, появился калейдоскоп позже и благодаря газете. Несет он в себе много полезной информации. И если раньше большинство подписчиков автоматически, выписывая «Дачники», подписывались и на «Калейдоскоп», сегодня экономические затруднения не каждому позволяют иметь две газеты. Зачастую люди выбирают что-то одно. Но чтобы быть в курсе материалов газеты «Дачники», мы, как и прежде, будем давать короткие обзоры материалов, напечатанных в последних номерах газеты. Это позволит вам решить, следует ли купить тот или иной номер газеты, или каким-то другим способом отыскать нужную и интересную статью.

Когда вы получите «Калейдоскоп», выйдет в свет уже третий номер газеты «Дачники». Но обзор начнем с последнего вышедшего в прошлом году номера, предновогоднего, праздничного. По традиции, собранный из материалов более облегченных, как говорят, читабельных, он насыщен и деловой информацией. Казалось бы, зима, и какие там агротехнические дела: ан нет, у людей, серьезно занимающихся огородничеством, и в эту пору дел не в проворот. В «Календаре работ на участке» подробно рассказывается, какими работами можно и нужно заниматься сейчас огороднику. Особое внимание уделяется выращиванию рассады огурцов, помидоров и других культур для дальнейшей ее высадки в теплицы. Первую раннюю рассаду огурцов в фазе трех-четырех настоящих листьев высаживают в теплицах уже в январе-феврале. Она даст урожай в марте. Так что надо поспешать. Как добиться успеха и уже 8 марта иметь к праздничному столу свежие огурцы, рассказано в статье — «Овощевод и Новый год» доктора сельскохозяйственных наук Я. Пантиелева.

Закончена публикация статьи доктора сельскохозяйственных наук, нашего постоянного автора А. Медведева «Новые сорта плодовых и ягодных культур». В ней охвачен большой регион областей России, где выведены и культивируются новые сорта смородины, малины, облепихи, которые прекрасно себя зарекомендовали и дают высокие урожаи, хорошо приспособлены к той или иной климатической зоне. К примеру, сорт малины Каскад районирован в Московской области. Выведен он на Кокинском опорном пункте НИИЗИСНП, выделяется ранним созреванием, ягоды средней величины, содержат большое количество сахаров и витаминов.

А вот на Новосибирской плодово-ягодной станции Сибирского отделения Российской академии наук создан новый перспективный сорт облепихи Зырянка. Его отличают морозостойкость и ранее созревание плодов, ягоды сладко-кислые, содержат много сахаров, каротина, витамина С. Эту статью лучше иметь у себя под рукой, чтобы по возможности приобрести понравившиеся сорта тех или иных растений.

А первый номер «Дачников»-93 открывается силуэтом петуха — год-то по Восточному календарю петушиный, а Восток дело тонкое, он по-своему трактует течение нашей жизни. И об-этом вы узнаете из Восточного астрологического календаря, опубликованного на второй странице газеты.

Открывает же газета год конкурсом на лучшую фотографию под девизом «Мой уголок Земли». О чем конкурс? Какие снимки присылать нам? Любые, интересные по сюжету, содержанию, рассказывающие о земле, о жизни семьи, об успехах на самом близком вашей душе уголке Земли — даче.

В первом номере вы найдете и ставшие привычными разделы «Сад», «Огород», «Дела житейские», «Разные разности».

Сейчас многих волнуют вопросы передачи земли в собственность, приватизация участка. И тут без квалифицированной помощи юриста не обойтись. Идя на встречу читателям, во втором и третьем номерах газета публикует ряд юридических консультаций. Юрист, сам садовод-любитель Г. Романов отвечает на письма читателей, комментирует последние законодательства.

А что мы знаем о таком распространенном напитке, как чай? Многое, но не все. Наши сведения, порой, отрывочны и не всегда достоверны. Статьи «Удаляет все недуги» и «Как англичане «гоняли» чаи» прибавят вам информации.

Яблоко дает нам много полезных веществ, оно самое доступное из всех плодов. Ученый Е. Ярославцев в статье «Плод-благодарение» с присущим ему лиризмом повествует о яблоне, ее новых сортах, их достоинствах.

Много внимания вышедшие номера газеты уделяют новым, еще не ставшим привычными в России плодовым культурам. Одна из таких — папайя, гостья из тропиков, или еще унаби, жительница далекой Индии.

Газета продолжает публикацию материалов читателей под рубрикой «На подписку», в которых авторы — опытные садоводы и огородники рассказывают о своих неординарных достижениях на участке. Собственно, эти материалы в газете ведущие, им отдается предпочтение и в будущем редакция ждет от вас интересных и поучительных рассказов.

На полосах первых номеров появилось больше материалов эмоциональных, психологических, раскрывающих моральные аспекты человека, увлеченного землей. Это и «Исповедь горожанки» в № 51—52; «Авдотьина печка» — отрывок из повести «Пряхинские были» А. Медведева в № 1; «Имение в Ржевской глубинке» — № 2 и другие.

Нельзя объять необъятное, но пытаться стоит. Много других интересных материалов найдете вы в «Дачниках», которые, если не успели подписаться, можете купить в редакции газеты.

Ф. НИКИТЕНКОВ.

Рыжих — из дома вон!

Рыжие домовые муравьи «пришли» к нам из Эфиопии, из лесов Египта и юга Франции. Много лет назад с торговыми караванами и судами они распространились по всему миру.

Эти удивительно живучие насекомые отличаются способностью всюду проникать. Живут под паркетом, за керамической плиткой, плинтусами, в трещинах стен и потолков. Их можно увидеть и между листами бумаги, среди белья.

Предпочитают муравьи места в квартире наиболее теплые и с повышенной влажностью. Как правило — это туалеты, ванные, кухни. Насекомые всеядны. Их добычей становятся различные сладости, хлеб, сухари, печенье, мясо. При отсутствии пищи муравьи могут попортить одежду и даже изоляцию электропроводов.

Капля съестного, принесенная рабочей особью в гнездо, в течение нескольких часов распределяется среди сотни «собратьев». Именно эта особенность рыжих муравьев позволяет вести с ними эффективную борьбу.

В качестве такого средства применяют пищевые отравленные приманки. Естественно, успех придет лишь при одновременной дезинфекции всех помещений здания. Срок довольно длительный — от пяти до четырнадцати месяцев.

Приманки готовят в чистой посуде накануне дня применения.

Сладкая приманка. Для ее приготовления в 2,5 столовой ложки горячей воды растворите одну ложку сахара и треть чайной ложки буры. К охлажденному раствору добавьте чайную ложку меда. Полученную смесь тщательно перемешивают и раскладывают в местах, где больше всего бывают муравьи. По мере порчи приманку необходимо заменять.

Приманка, не портящаяся и не высыхающая несколько месяцев: к столовой ложке горячей воды добавляют две чайные ложки глицерина, полторы столовых ложки сахара, треть чайной ложки буры и чайную ложку меда. Все содержимое подогрейте и помешивайте на слабом огне до полного растворения сахара и буры.

Мясная приманка. Для ее приготовления возьмите две столовые ложки мясного фарша, перемешайте его с $^1/_2$ чайной ложки мелконамолотой буры.

Кроме этого, муравьев отпугивает запах подсолнечного масла, листьев бузины, орехового дерева, дикой мяты и полыни.

«Вестник агропрома», январь, 1938 г.

ЗМЕННЫЙ ХРАМ

Есть на земле такое «змеиное царство», куда ежегодно без опаски приходят сотни людей.

Место это — храм Пинанга, или Змеиный храм, который находится на острове Пинанга в Малайе.

В этом храме обитают тысячи змей. Почему же змеи не трогают людей? Причина этого заключается в том, что полуденный зной и опьяняющий чад от горящих масел во время богослужения одурманивает змей.

Ф. НИКИТЕНКОВ

ЗМЕИНЫЙ ХРАМ

ВЫСЫЛАЮТСЯ семена [illegible], овощных, цветочных и других культур [illegible], чертежи кармашкового сигаретного станка; [illegible] ского [illegible] и кур [illegible] ных пород.

[illegible], до востребования. Пронин В. И.

Высылаю почтой
пос. материал ГЛАДИОЛУСОВ
всех окрасок,
ТЮЛЬПАНОВ, ПОМИДОРОВ.
Конверт для каталога обязателен.

АДРЕС: 443042, Самара, а/я 3768, Токарева О. А.

Вышлю семенной
КАРТОФЕЛЬ
элитной репродукции (21 сорт).
656049, г. Барнаул, ул. Чкалова, 89, кв. 43. ВАСИЛЬЕВУ С. Е.

ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «ДАЧНИКИ — ВАШ ДОМ, САД И ОГОРОД». ГАЗЕТА «ДАЧНИКИ» ЧЕРЕЗ КИОСК РОСПЕЧАТИ В МОСКВЕ НЕ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ

Подписаться на газету можно с очередного месяца в местных отделениях связи. (индекс 50028)

Ежемесячное приложение
«ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»
продается в киосках Роспечати, но это издание можно получить и по подписке

(индекс 50264)

«ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»

Ежемесячное приложение к газете «Дачники» научно-производственного содействия мини-земледелию при коллективном плодопитомнике им. Ленина.

РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

О. Н. АФАНАСЬЕВ, президент МА «Садовод и земледелец», В. Ф. БАШМАЧНИКОВ, президент АККОРа, А. Г. БУТОВ, председатель правления «Росплодоовощсоюза», В. С. ЗАКОТИН, к. с/х наук, А. М. МЕДВЕДЕВ, д. с/х наук, Б. Д. МУХИН, д. с/х наук, профессор П. З. [illegible], директор коллективного плодопитомника им. Ленина Московской области, А. М. УЛЬЯНОВ, директор издательства «Колос», Б. В. ЧИРКОВ, зам. председателя Московского ДО садоводов, В. Г. ШАЙКИН, к. с/х наук, Е. И. ЯРОСЛАВЦЕВ, главный научный редактор, к. с/х наук, зам. директора НИИЗИС НП.

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 142715, Московская обл., Ленинский р-н, совхоз Ленина. Редакция газеты «ДАЧНИКИ».
Тел.: 548 66-51.

РУКОПИСИ НЕ РЕЦЕНЗИРУЮТСЯ И НЕ ВОЗВРАЩАЮТСЯ.

Учредитель — главный редактор С. ЧУДАКОВ.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за патентную чистоту, достоверность и точность приведенных фактов, цитат, экономико-статистических данных, собственных имен, географических названий и прочих сведений, а также за разглашение данных, не подлежащих открытой публикации.

Газета зарегистрирована в Минпечати и информации РФ 20.02.91. Рег. № 1052.

Типография издательства «Пресса».
Тираж 79 000 экз. Подписано в печать 27.07.92 г. [illegible] № 10237.

Вприкуску с электричеством
стр. 2

Еще раз о нитратах
стр. 4

ДОМ ВЫРАСТАЕТ ИЗ ЗЕМЛИ
Вопрос о строительства индивидуальных одноэтажных домов и других построек из утрамбованной земли возникает каждый раз, когда обычные строительные материалы становятся дефицитными и дорогостоящими.
стр. 7

Вооружайтесь... красотой
стр. 8

Ежемесячное информационное приложение к газете

№ 12
(24)
1993 год
Цена договорная
Индекс 50264

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП

ВАШ ДОМ, САД И ОГОРОД

Новогоднее пожелание

Все средства производства со временем заменяются новыми. У земли же есть чудесное свойство: не изнашиваться. Она служит людям тысячелетиями и не только не ухудшается, а, напротив, улучшается. Конечно, если обращаются с ней заботливо. Давайте помнить об этом и учиться быть настоящими ее хозяевами.

Слово редактора

«Золотые запасы» — в дело

Готовы держать «пари», что у доброй половины наших уважаемых читателей в домашних книжных шкафах лежат толстые папки и тетради с вырезками и выписками из газет и журналов. Верно?! Во многих семьях такие «архивы» передаются из поколения в поколение.

Возможно, вы даже мечтаете когда-нибудь издать книгу, но кто знает, получится ли. Поэтому, предлагаем поворошить свои, поистине «золотые запасы», выбрать наиболее интересные материалы и выслать в редакцию для публикации в «Дачном калейдоскопе». Можно даже сделать подборки на определенные темы.

Те, кто откликнется на это предложение получит не только моральное удовлетворение, поделившись с «дачной братией» тайнами своего архива, но и оправдает многолетнюю кропотливую работу по его сбору, получив за публикацию гонорар.

ВНИМАНИЕ! Не забудьте указать источник присланного материала и его выходные данные (для книг — автор, название, место издания, год; для газет и журналов — название, номер, год).

До встречи в Новом 1994 году!

С чем прийти в гости?

Вы хотите стать «почетным» гостем на празднике! Тогда просто, если ваши друзья — дачники! По-

ВНИМАНИЮ ЧИТАТЕЛЕЙ!

Газета — почтой по России

Для тех, к о не успел подписаться на «Дачный калейдоскоп» на I полугодие 1994 года

Стоимость полугодовой подписки независимо от расстояния от Москвы с учетом почтовой доставки — 2000 рублей — нужно почтовым переводом **до 1 января 1994 года** отослать по адресу: **142715, Московская обл., Ленинский р-н, с-з Ленина, редакция газеты «Дачники».**

Копию квитанции об оплате и шесть конвертов без марок с заполненным на них домашним адресом и фамилией получателя, вышлите в день отправки перевода по вышеуказанному адресу редакции с пометкой на конверте «Дачный КАЛЕЙДОСКОП-94».

Можно таким же образом получать газету и коллективному подписчику (2 и более человек) на адрес организации, предприятия, товарищества.

ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ, что сроки доставки газеты почтой — в пределах контрольных сроков Министерства связи РФ по доставке заказных бандеролей из Москвы в Ваш регион.

...выбрать интересные материалы и выслать в редакцию КАЛЕЙДОСКОПЕ». Можно ...ходные данные (для книг — автор, название, место издания, год; для газет и журналов — название, номер, год).

До встречи в Новом 1994 году!

С чем прийти в гости?

Вы хотите стать «почетным» гостем на празднике! Это очень просто, если ваши друзья — дачники! Подарите им набор семян. Но не спешите отдавать предпочтение малоизвестным сортам и культурам, они могут быть предназначены для других регионов. Помните, однако, что если огурцы, томаты названных ниже сортов можно выращивать как в Подмосковье, так и на юге, то посадив в Подмосковье подаренный вами южный сорт лука и не получив урожая (что происходит довольно часто), ваши друзья помянут вас летом «добрым» словом.

Чтобы вам легче было составить набор, отправляясь в магазин, прихватите с собой этот номер.

БОБЫ: Белорусские, Русские черные.

БРЮКВА: Красносельская.

ГОРОХ лущильный: *Скороспелый* (44—60 дней от массовых всходов до первого сбора) — Альфа, Виола, Овощной 76, Ранний Грибовский 11, Ранний консервный 20 21. *Среднеспелый и позднеспелый* (64—80 дней) — Победитель Г-33, Позднеспелый мозговой улучшенный, Совершенство.

ГОРОХ сахарный: Жегалова 112, Непстощимый 195.

ГОРЧИЦА листовая: Краснолистная, Волнушка, Салатная 54.

КАБАЧОК: Грибовский 37, гибрид Немчиновский, Ролик. Белоплодный.

КАБАЧОК Цуккини: Зебра, Аэронавт, Цукеша.

КАПУСТА белокочанная: *Раннеспелая* (65—115 дней) — Июньская, Номер первый Грибовский 147, Трасфер (F_1), Золотой гектар 1432, *Среднеспелая* (115—145)—Слава 1305, Слава Грибовская 231, *Среднеспелая килоустойчивая* — Ладожская 22, Лосиноостровская 8, Тайнинская, *Среднепоздняя* — Белорусская 455, Надежда, *Позднеспелая* (115—175 дней) — Подарок, Амагер 611 (один из лучших для хранения), Московская поздняя 15 (один из лучших сортов для квашения), Зимовка 1474 (прекрасно хранится, высокоурожаен, более устойчив к поражению болезнями), Харьковская зимняя, Крюмон (F_1).

КАПУСТА Брокколи: Витаминная, Тонус.

КАПУСТА Брюссельская — Геркулес.

КАПУСТА Кольраби — Венская белая 1350.

КАПУСТА краснокочанная: Гако, Каменная головка 447, Михневская.

КАПУСТА Пекинская (салатная) — Хибинская.

КАПУСТА Савойская: Юбилейная 2170, Венская ранняя, Вертю.

КАПУСТА цветная: Гарантия, Мовир 74, Московская консервная.

ЛУК репчатый: Одинцовец, Сквирский, Стригуновский местный, Тимирязевский, Мячковский 300, Бессоновский, Воронежский.

МОРКОВЬ: Нантская 4, Лосиноостровская 13, НИИОХ-336, Витаминная 6, Шантенэ 2461, Московская зимняя А-515, гибрид Калисто (F_1).

(Окончание на 8-й стр.).

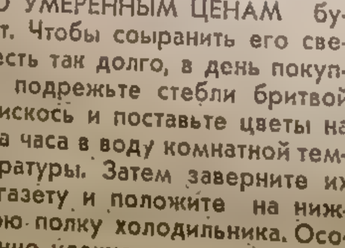
Копию квитанции об оплате и шесть конвертов без марок с заполненным на них домашним адресом и фамилией получателя, вышлите в день отправки перевода по вышеуказанному адресу редакции с пометкой на конверте «Дачный КАЛЕЙДОСКОП-94».

Можно таким же образом получать газету и коллективному подписчику (2 и более человек) на адрес организации, предприятия, товарищества.

ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ, что сроки доставки газеты почтой — в пределах контрольных сроков Министерства связи РФ по доставке заказных бандеролей из Москвы в Ваш регион.

Советы бывалых

Елка в квартире



Существует немало приспособлений для установки новогодней елки. Вот еще один вариант. Крестовина изготовляется из четырех досточек, каждая из которых надпилена до половины и соединена с двумя другими в замок. Опорами крестовины служат четыре отрезка более толстой доски.

Журнал «Наука и жизнь».

Букет из... холодильника

Дарить цветы в наше время—дорогое удовольствие, а в праздники... просто разорение.

Чтобы не портить себе настроение опустошающей карман покупкой, в Новогодний вечер, отправляясь в гости, достаньте из холодильника приобретенный ва неделю до торжества ПО УМЕРЕННЫМ ЦЕНАМ букет. Чтобы сохранить его свежесть так долго, в день покупки подрежьте стебли бритвой наискось и поставьте цветы на два часа в воду комнатной температуры. Затем заверните их в газету и положите на нижнюю полку холодильника. Особенно удачно сохраняются таким образом розы.

Кругозор

Лук-гипертоник

Мало кто знает, что внутри каждой клетки репчатого лука водяное давление превышает 24 атмосферы. При таком давлении, утверждают теплотехники, взлетели бы на воздух многие паровые котлы.

Вкусное открытие Колумба

Во время своего знаменитого путешествия Колумб и его спутники обнаружили на острове Гваделупа неизвестные доселе плоды. Вкус и аромат необычной находки вызвали у мореплавателей восторг и изумление. Местные жители называли этот плод «нана» (при этом очень много значила сама мимика: похваливая свое кушанье, аборигены прищелкивали языками).

Это было первое знакомство европейцев с ананасом. И со времен Колумба ананас начинает триумфальное шествие по земному шару. Сейчас по размеру мирового экспорта среди плодов ананасы уступают лишь цитрусовым и бананам. Выходит, что Колумб открыл не только Америку.

Ковыль живет три века

Кто живет дольше — деревья или травы? Большинство людей не задумываясь ответят: деревья. И ошибутся. Ученые установили, что корневище степного ковыля живет 300, а обитателя североамериканских степей «буйволовой травы», по зарубежным данным — тысячу лет. Надземная часть, разумеется, отрастает каждый год заново.

Сельский календарь

Зрелые «худеют» меньше

Очень плотная упаковка, а также слишком низкая температура хранения могут повысить содержание углекислого газа в воздухе вокруг плодов и ягод. Это вызывает брожение, продукты теряют пищевую ценность и становятся непригодными для потребления в свежем виде.

Потеря влаги плодами, ягодами и овощами зависит от степени их зрелости. Например, зеленые груши в течение 20 дней могут терять 10—12 процентов своей массы, тогда как зрелые,— лишь 6—7 процентов.

Потеря влаги — это и потеря массы, которая может достигать за период хранения 10—15 процентов. Поэтому не нужно удивляться тому, что, заложив на хранение 10 кг груш, к концу хранения вы обнаружите лишь 9.

Советская Белоруссия, 4 февраля 1992 г.

Вприкуску с электричеством

Еще в XIX веке ученые установили, что земной шар заряжен отрицательно по отношению к атмосфере. В начале XX столетия на расстоянии 100 километров от поверхности земли была обнаружена положительно заряженная прослойка — ионосфера. В 1971 г. космонавты увидели ее: она имеет вид светящейся прозрачной сферы. Таким образом, земная поверхность и ионосфера представляют собой два гигантских электрода, создающих электрическое поле, в котором постоянно находятся живые организмы.

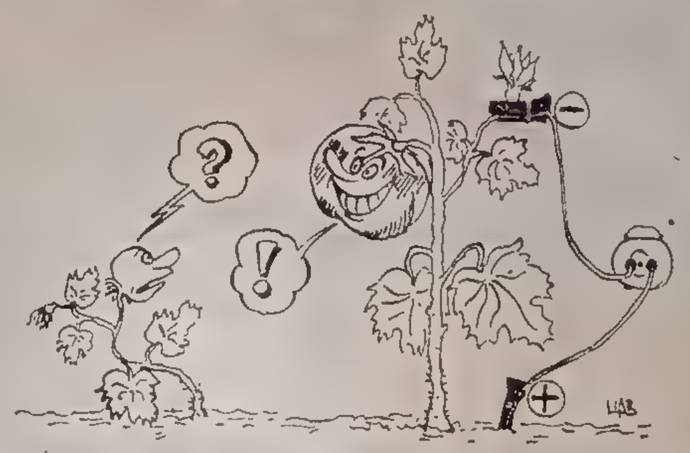
Более двухсот лет назад французский аббат П. Бертáлон заметил, что возле громоотвода растительность пышнее и сочнее, чем на некотором расстоянии от него. Позднее его соотечественник ученый Грандо выращивал два совершенно одинаковых растения, но одно находилось в естественных условиях, а другое было накрыто проволочной сеткой, ограждавшей его от внешнего электрического поля. Второе растение развивалось медленно и выглядело хуже контрольного. Грандо сделал заключение, что для нормального роста и развития растениям необходим постоянный контакт с внешним электрическим полем. Однако до сих пор в действии электрического поля на растения много неясного.

Давно замечено, что частые грозы благоприятствуют росту растений. Правда, это утверждение нуждается в тщательной детализации. Ведь грозовое лето отличается не только частотой молний, но и температурой, количеством осадков. А это факторы, оказывающие на растения весьма сильное воздействие.

Противоречивы данные, касающиеся темпов роста растений вблизи высоковольтных линий. Одни наблюдатели отмечают усиление роста под ними, другие — угнетение. Некоторые японские исследователи считают, что высоковольтные линии негативно влияют на экологическое равновесие.

Более достоверным представляется тот факт, что у растений, произрастающих под высоковольтными линиями обнаруживаются различные аномалии роста. Так, под линией электропередач напряжением 500 киловольт у цветков гравилата увеличивается количество лепестков до 7—25 вместо привычных пяти. У девясила — растения из семейства сложноцветных — происходит срастание корзинок в крупное уродливое образование.

Не счесть опытов по влиянию электрического тока на растения. Еще И. В. Мичурин проводил эксперименты, в которых гибридные сеянцы выращивались в больших ящиках с почвой, через которую пропускался постоянный электрический ток. Было установлено, что рост сеянцев при этом усиливается. В опытах, проведенных другими исследователями, были получены пестрые результаты. В некоторых случаях растения гибли, а других — давали небывалый урожай. Так, в одном из экспериментов вокруг делянки, где росла морковь, в почву вставили металлические электроды, через которые время от времени пропускали электрический ток. Урожай превзошел все ожидания—масса отдельных корней достигала пяти килограммов! Однако последующие опыты, к сожалению, дали иные результаты. По-видимому, исследователи упустили из виду какое-то условие, которое позволило в первом эксперименте с помо-



щью электрического тока получить небывалый урожай.

Почему же растения лучше растут в электрическом поле? Ученые института физиологии растений им. К. А. Тимирязева АН СССР установили, что фотосинтез идет тем быстрее, чем больше разность потенциалов между растениями и атмосферой. Так, например, если около растения держать отрицательный электрод и постепенно увеличивать напряжение (500, 1000, 1500, 2500 вольт), то интенсивность фотосинтеза будет возрастать. Если же потенциалы растения и атмосферы близки, то растение перестает поглощать углекислый газ.

У огурцов помещенных в электрическом поле, фотосинтез протекал в два раза быстрее по сравнению с контрольными. В результате этого у них образовалось в четыре раза больше завязей, которые быстрее, чем у контрольных растений, превратились в зрелые плоды. Когда растениям овса сообщили электрический потенциал, равный 90 вольт, масса их семян увеличилась в конце опыта на 44 процента по сравнению с контролем.

Пропуская через растения электрический ток, можно регулировать не только фотосинтез, но и корневое питание; ведь нужные растению элементы поступают, как правило, в виде ионов. Американские исследователи установили, что каждый элемент усваивается растением при определенной силе тока.

Английские биологи добились существенной стимуляции роста растений табака, пропуская через них постоянный электрический ток силой всего в одну миллионную долю ампера.

Выяснилось, что стимуляция роста возможна только в том случае, если к растению подключался отрицательный электрод. При перемене полярности электрический ток, напротив, несколько тормозил рост растений.

В 1984 году в журнале «Цветоводство» была опубликована статья об использовании электрического тока для стимуляции корнеобразования у черенков декоративных растений, особенно укореняющихся с трудом, например, у черенков роз. Черенки нескольких сортов роз высаживали в перлитовый песок. Дважды в день их поливали и не менее трех часов воздействовали электрическим током (15В; до 60 мкА). При этом отрицательный электрод подсоединялся к растению, а положительный погружали в субстрат. За 45 дней прижилось 89 процентов черенков, причем у них появились хорошо развитые корни. В контроле (без электростимуляции) за 70 дней выход укорененных черенков составил 75 процентов, однако корни у них были развиты значительно слабее. Таким образом, электростимуляция сократила срок выращивания черенков в 1,7 раза, в 1,2 раза увеличила выход продукции с единицы площади.

Благоприятное действие электрического тока на физиологическое состояние растений использовали американские исследователи для лечения поврежденной коры деревьев, раковых образований и т. д. Весной внутрь дерева вводили электроды, через которые пропускали электрический ток. Продолжительность обработки зависела от конкретной ситуации. После такого воздействия кора обновлялась.

Электрическое поле влияет не только на взрослые растения, но и на семена: они быстрее дают дружные всходы. В чем причина этого явления? Ученые предполагают, что внутри семян в результате воздействия электрическим полем разрывается часть химических связей, что приводит к возникновению осколков молекул, в том числе частиц с избыточной энергией — свободных радикалов. Чем больше активных частиц внутри семян, тем выше энергия их прорастания. По мнению ученых, подобные явления возникают при действии на семена и других излучений: рентгеновского, ультрафиолетового, ультразвукового, радиоактивного.

В. И. Артамонов. «Занимательная физиология растений». ВО «Агропромиздат».— М., 1991 г.

ОСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА!
Ножницы можно заказать наложенным платежом

У растений, произрастающих под высоковольтными линиями обнаруживаются различные аномалии роста. Так, под линией электропередач напряжением 500 киловольт у цветков гравилата увеличивается количество лепестков до 7—25 вместо привычных пяти. У девясила — растения из семейства сложноцветных — происходит срастание корзинок в крупное уродливое образование.

Более достоверным представляется тот факт, что

Не счесть опытов по влиянию электрического тока на растения. Еще И. В. Мичурин проводил эксперименты, в которых гибридные сеянцы выращивались в больших ящиках с почвой, через которую пропу-

растения и атмосферы близки, то растение перестает поглощать углекислый газ.

У огурцов помещенных в электрическом поле, фотосинтез протекал в два раза быстрее по сравнению с контрольными. В результате этого у них образовалось в четыре раза больше завязей, которые быстрее, чем у контрольных растений, превратились в зрелые плоды. Когда растениям овса сообщили электрический потенциал, равный 90 вольт, масса их семян увеличилась в конце опыта на 41 процента по сравнению с контролем.

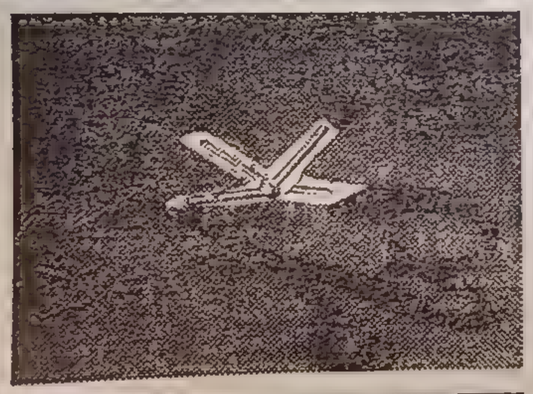
Пропуская через растения электрический ток, можно регулировать не только фотосинтез, но и

действия электрическим полем разрывается часть химических связей, что приводит к возникновению осколков молекул, в том числе частиц с избыточной энергией — свободных радикалов. Чем больше активных частиц внутри семян, тем выше энергия их прорастания. По мнению ученых, подобные явления возникают при действии на семена и других излучений: рентгеновского, ультрафиолетового, ультразвукового, радиоактивного.

В. И. Артамонов. «Занимательная физиология растений». ВО «Агропромиздат».— М., 1991 г.

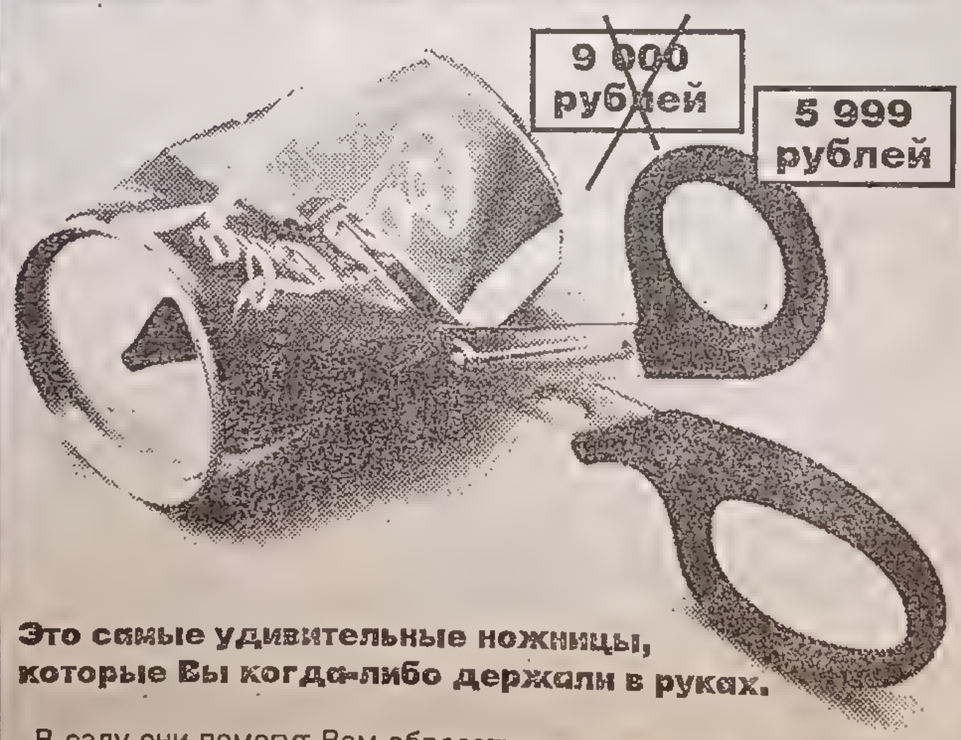
ОСЕННЯЯ РАСПРОДАЖА!

Уже кончается сезон садовых работ, но наши чудесные ножницы Вы можете использовать на кухне или в мастерской.



ЭТО НЕ ПРОСТО

НОЖНИЦЫ



~~9 000 рублей~~

5 999 рублей

Это самые удивительные ножницы, которые Вы когда-либо держали в руках.

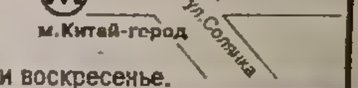
В саду они помогут Вам обрезать ветви деревьев или срезать букет цветов...
Эти ножницы достаточно мощны, чтобы разрезать консервную банку. Без особых усилий Вы сможете резать ими резину, ковровые покрытия и электрические провода.
На кухне с их помощью Вы разделаете мясо, разрежете на части курицу или утку - и... все это быстро и легко.

Ножницы можно заказать наложенным платежом или с предоплатой

При заказе наложенным платежом НАКЛЕЙТЕ ВЫРЕЗАННЫЙ КУПОН НА ПОЧТОВУЮ ОТКРЫТКУ и отправьте по адресу фирмы "ХОУМШОППИНГ".
При заказе с предоплатой переведите сумму на р/с N 11467137 в Мытищинском отделении Уникомбанка М.о. МФО 211361 (отд. ножниц), заполните купон и вместе с копией квитанции об оплате отправьте в наш адрес в конверте. В этом случае Вам не придется оплачивать стоимость наложенного платежа (около 25% стоимости товара). На обратной стороне почтового перевода, в разделе "для письменного сообщения" укажите, какой товар и в каком количестве Вы заказываете.

Если Вы находитесь в Москве, то Вы можете купить ножницы по адресу:

м. "Китай-город",
ул. Архипова,д.9/1, стр.7.
Тел.:(095)
925-54-08
925-44-04
Магазин работает
с 9.30 до 19.00.
Выходные дни: суббота и воскресенье.



НЕ УПУСТИТЕ СВОЙ ШАНС!

Только для жителей России!

Заказы направляйте по адресу: 101000 Москва, ул. Мясницкая, 26, Главпочтамт, а/я 2075, фирма "ХОУМШОППИНГ"

Просьба не вкладывать открытку в конверт!

Заполните печатными буквами:

Да, я заказываю ___ ножниц
по цене 5 999 рублей
на сумму _____ рублей.

Ф. _____

И. _____

О. _____

Адрес: _____ (индекс)

_____

_____

_____

Телефон: _____

Ножницы ☐ наложенным платежом ☐ предоплатой

Срок доставки товара 6-8 недель

Как дачники за рубежом делают бизнес

Доходная красота

Дитрих Фогельвайде и его супруга Анна получили свой дачный участок еще будучи гражданами ГДР. После воссоединения Германии супруги решили выращивать овощи и фрукты. Но скоро убедились, что весь район города Пазевалька, вблизи которого находится их дача, в буквальном смысле этого слова завален дешевыми овощами и фруктами.

Тогда Фогельвайде переориентировались на выращивание цветов.

Опыта не было никакого. Тем не менее, решили сразу же начать с многолетних цветов, зимующих в открытом грунте. Остановили свой выбор на астрах, тюльпанах, лилиях и нарциссах.

Неопытным садоводам Фортуна явно улыбнулась.

...С тех пор летом и осенью их хозяйство процветало. Особенно хорошо развивались лилии — культура весьма требовательная к уходу. Да и другие цветы развивались успешно. По мнению Фогельвайде этому способствовали два обстоятельства.

Во-первых супруги добавляли в грунт небольшое количество морского песка (примерно граммов 300—400 на квадратный метр). Известно, что морская вода содержит достаточно много (в 1 килограмме около 35 граммов) растворенных солей, главным образом хлористых, сернокислых и углекислых, которые естественным образом обогащают почву. Понятно что добавки морского песка могут быть самыми минимальными, как в данном случае.

Во-вторых, Анна систематически орошала растения, особенно во время бутонизации и цветения, так называемой «серебряной водой». Готовила она ее так. В 5 литровой стеклянной банке с водой постоянно находилась столовая ложка из серебра 87,5 пробы. Известно, что серебро обладает сильными бактерицидными свойствами, попадая на поверхность растений, а частично и в почву около корней, ионы серебра подавляли развитие болезнетворных бактерий. Кроме того, существует мнение,

Предприимчивый сосед

Мария и Вацлав Рабор из Кутна-Гора (Чехия) арендовали участок земли в пригороде размером «почти с одеяло» (выражение Марии). Супруги решили так. Весь участок переходит в распоряжение Марии, которая создает на нем огород и цветник. Сам же Вацлав надумал специализироваться на производстве удобрений и продавать их многочисленным соседям.

За год он разработал несколько рецептов и наладил производство. Расчет оказался верным. Удобрения охотно раскупались. Во-первых, из-за дешевизны, во-вторых, из-за отсутствия «зловредных» нитратов и в-третьих, что самое важное — несмотря на дешевизну «продукции», Раборы имеют хорошую прибыль.

Рецепт № 1

Торфяная крошка (тщательно просеянная)	—3 части;
Древесная зола, полученная от сжигания лиственной древесины (может содержать мелкие угли)	— 2 части
Перегной из листьев и сорняков	—2 части
Сухой коровий или овечий навоз	—3 части.

Смесь вносится на участок, предназначенный под посадку картофеля, столовой свеклы, капусты и гороха, за день или два до посадки (1 кв. м—¼ ведра смеси). Смесь рассыпают розным слоем, после чего делянку перекапывают.

Рецепт № 2

Сухой коровий навоз	— 4 части
Компостная масса, полученная из сорняков и кухонных отходов	— 4 части
Зола, полученная от сжигания соломы	— 2 части
Гашеная известь	— 1 часть
Просеянный речной песок	— 1 часть.

Смесь предназначена для внесения под подсолнечник, тыкву баклажаны, кабачки. Тщательно перемешанную смесь рассыпают тонким ровным слоем по поверхности (на 1 кв. м лопату смеси) орошают водой, после чего перекапывают. Если почва подготовлена к вечеру, то сев рекомендуется проводить на следующее утро, но не позже 7—8 часов, то есть избегать яркого солнца.

Рецепт № 3

Если грунт песчаный, то осенью вносят свежий коровий навоз (на 1 м² — ведро). Но не перекапывают. Весной (в конце апреля — начале мая) участок перекапывают, предварительно вносят на 1 квадратный метр по ⅓ ведра извести и измельченной глины. Сажают картофель и огородные культуры (морковь, репу, редис, свеклу столовую, бобы и фасоль); при посадке картофеля в каждую лунку всыпают по 2—3 столовые ложки золы. При применении рецепта № 3 на песчаной почве и сухом лете огородные культуры, исключая картофель, рекомендуется чаще поливать утром — не позже 7.30—8 часов; вечером — перед самым заходом солнца. Воду для полива нужно нагревать на солнце.

Рецепт № 4

Сухой коровий или конский навоз	—4 части;
Просеянная древесная зола	— 2 части
Торфяная крошка	—1 часть
Зола, полученная при сжигании стеблей подсолнечника	— 1 часть.

Горшки с характером

Анни и Витольд Бродовски путем поистине героических усилий накопили немного денег и приобрели участок земли вблизи родного города Цветль (земля Нижняя Австрия), на котором было немало сухих и наполовину засохших лип, берез и осин. Анни пришла в голову оригинальная мысль.

Стволы спилили, а изготовленные из них короткие чурбачки высотой 15—18 сантиметров было решено использовать **в качестве цветочных горшков.** Сердцевину чурбачков выжгли на глубину 13—15 сантиметров, в образовавшиеся емкости Анни насыпала **земляную смесь** (2 части песка, 1 часть измельченной глины, 3 части торфяной крошки и 2 части лесной почвы). Анни стала выращивать исключительно комнатные растения, оставив всю свободную землю под огород. В мае она высадила в свои оригинальные горшки зеленые черенки чайно-гибридных и полиантовых роз; для выращивания сансевьеры резала старые зрелые листья на куски длиной 4—5 сантиметров, которые сажала нижним концом в землю горшка. Посеяла также семена примулы и фиалки узамбарской. До холодов, то есть практически всю весну, лето и до сентября, деревянные цветочные горшки находились на открытом воздухе, в затененном месте.

Было замечено, что растения в горшках из липы и березы развивались нормально; в горшках из осины развития цветов почти не наблюдалось. Да и те, что взошли, были слабенькими и скоро погибли. Анни сделала **практический вывод:** древесина осины подавляет рост других растений.

Развитие роз на первых порах было замедленным. Тогда Анни в ведре воды (колодезной а не дождевой) растворила около 200 граммов сухого куриного помета. Ведро выдерживала в течение двух недель на рассеянном свету, постоянно перемешивая его содержимое. Когда смесь стала однородной хозяйка стала подкармливать розы 1 раз в 12—15 дней. Для чего примерно 100—150 граммов этой жидкой смеси разбавляла в 5 литрах воды, нагретой на солнце. Такая подкормка оказалась для роз исключительно полезной.

Для борьбы с тлей Анни периодически посыпала розы нюхательным табаком.

В период с апреля по сентябрь Анни два раза, через равные промежутки, всыпала в горшки с узамбарской фиалкой и сансевьерой по чайной ложке золы, полученной от сжигания березовой и липовой коры. Это также ускоряло рост и развитие цветов. Непременное условие — зола тщательно перемешивалась с землей.

В середине сентября погода резко изменилась, стали дуть холодные ветры, и Анни внесла все цветы в домик.

Австрия. Газета «Фольксштимме», 1993, октябрь.

Пруд вместо грядки

случае.

Во-вторых, Анна систематически орошала растения, особенно во время бутонизации и цветения, так называемой «серебряной водой». Готовила она ее так. В стеклянной отечественной банке с водой постоянно находилась столовая ложка из серебра 87,5 пробы. Известно, что серебро обладает сильными бактерицидными свойствами, поэтому попадая на поверхность растений, а частично и в почву около корней, ионы серебра подавляли развитие болезнетворных бактерий. Кроме того, существует мнение, что серебро, вступая в химиче-

ские реакции с веществами почвы, образует новые минеральные соли, которые сами по себе благотворно действуют на рост и развитие растений.

По результатам первого года цветочное хозяйство Фогельвайдов дало хотя и скромные, но все же обнадеживающие результаты. Особым спросом покупателей пользовались лилии и тюльпаны. Кроме того, «для души» решено было разводить люпин многолетний. Это растение дает высокий, до 1 метра и более, куст. Цветет темно-синими, белыми, кремовыми, розовыми и другими цветами с июня по сентябрь. При созревании плоды люпина лопаются и семена разлетаются на удаление до двух метров, что обеспечивает самосев растения. Дитрих надумал также посадить вдоль ограды золотой шар (рудбекию) — ему очень нравятся яркие крупные цветы. Но в этом случае в полной мере проявился практический склад ума Анны. Она легко доказала мужу, что лучше высадить топинамбур (земляную грушу), тоже с желтыми, хотя более мелкими цветами. Зато после цветения в земле образуются клубни, которые можно выкопать осенью или весной и употреблять в пищу. Вот так и трудятся бывшие граждане ГДР, а ныне бундесбюргеры и ветеводы по необходимости, супруги Фогельвайде.

Швейцария. Газета «Нойе [illegible] цайтунг», 1993, ок[illegible]

Тельно вносят на 1 квадратный метр по ⅓ ведра извести и измельченной глины. Сажают картофель и огородные культуры (морковь, репу, редис, свеклу столовую, бобы и фасоль); при посадке картофеля в каждую лунку всыпают по 2—3 столовые ложки золы. При применении рецепта № 3 на песчаной почве и сухом лете огородные культуры, исключая картофель, рекомендуется чаще поливать утром — не позже 7,30—8 часов; вечером — перед самым заходом солнца. Воду для полива нужно нагревать на солнце.

Рецепт № 4

Сухой коровий или конский навоз	— 4 части;
Просеянная древесная зола	— 2 части
Торфяная крошка	— 1 часть
Зола, полученная при сжигании стеблей подсолнечника	— 1 часть.

Смесь вносят под все огородные культуры, а также зелень: петрушку, кинзу, укроп, сельдерей; смесь вносят непосредственно перед севом из расчета — 1 полная лопата на квадратный метр.

Если ту же смесь употребляют при выращивании цветов, то рекомендуется добавить в нее 2—3 щепотки спитого чая или использованной кофейной гущи. Последние добавки особенно благоприятны для развития садовых роз и тюльпанов.

Германия. Газета «Зюддойче цайтунг», 1993, ноябрь.

КОМФОРТНОЕ ОРОШЕНИЕ

В зависимости от свойств почвы, на глубине 40—60 см прокладывают оросительную сеть, состоящую из эластичных шлангов с интервалами между ветвями 0,5 — 1,0 м и мельчайшими отверстиями клапанного типа в стенках. **С повышением напора воды** отверстия открываются и выпускают ее наружу, **при уменьшении** — закрываются. С помощью специального контрольного дозатора (разработанного в НИИ им. д-ра В. Штендера (ФРГ), автоматически контролируется подача влаги и расход питательных веществ. При достаточном естественном поступлении влаги система орошения автоматически отключается, продолжает поступать лишь раствор питательных веществ.

Если же из-за обильных осадков наступает переувлажнение почвы, то прибор блокирует и подачу питательных веществ, что предотвращает их попадание в другие слои почвы и в грунтовые воды. По сравнению с традиционным дождеванием такая **система имеет следующие преимущества:**

— достигается экономия воды на 50—70%, так как практически исключены потери от испарения, всасывания и распыления водяных капель;

— для ее функционирования достаточно сравнительно небольшого давления;

— значительная экономия потребляемой энергии;

— затраты, связанные с ремонтом и обслуживанием, чрезвычайно малы, так как кроме регулировочного клапана нет других механических подвижных деталей;

— на поверхность шлангов не оказывают влияние солнечные лучи, поэтому ожидают, что срок эксплуатации системы составит 20 лет и более;

— полностью отпадают работы по транспортировке, сборке и монтажу трубопроводов, клапанов, регуляторов, дождевальных аппаратов или дождевальных установок, а также по их демонтажу и складированию в конце сезона;

— не требуется своевременно включать или отключать дождевальные установки, проводить контрольные замеры в ночное время;

— система проложена в грунте, что почти исключает опасность ее хищения, злонамеренной порчи, а кроме того не препятствует проведению сельскохозяйственных работ;

— отсутствие влаги в верхнем слое почвы (на глубине 5—10 см) в период появления всходов существенно препятствует развитию сорняков (последние при обычном орошении развиваются весьма интенсивно);

— применение в системе грунтовых вод с постоянной температурой 7—10°С позволяет в весеннее время года повысить температуру в почве примерно на 2°С.

— многие растения страдают даже при обычном орошении, так как именно во время орошения для сельскохозяйственных вредителей и болезней создается благоприятная теплая и влажная среда, чего не происходит при внутрипочвенном орошении;

В условиях средних широт внутрипочвенное орошение является необходимой предпосылкой успешного выращивания кукурузы.

Германия. Журнал «Вассервиртшафт», 1987, № 2.

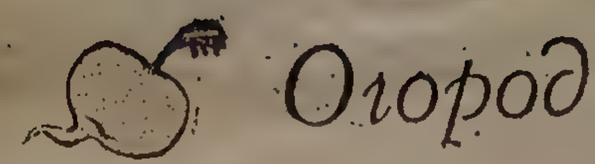
Когда Пауль Гетцке из Коттбуса (Германия) приехал на пригородный участок, полученный в наследство от родителей, то только горестно вздохнул. На «пятачке» площадью 0,4 га стоял деревянный, полуразвалившийся домик, около которого был небольшой, весь заросший камышом, пруд. И так как на восстановление домика средств у него не было, Гетцке решил уделить все внимание пруду. Площадь водного зеркала пруда составляла примерно 120 квадратных метров, глубина около 2,5 метра. Гетцке прокопал небольшую канаву и осенью спустил всю воду из пруда в соседний овраг. Когда дно несколько просохло, одевшись в гидрокостюм, Пауль за месяц основательно очистил его от мусора, ила, камней, а берега — от камыша и другой растительности. Проблему заполнения пруда водой он решил так: зимой снегоочистительные машины свозили в котлован большие массы снега, кроме того пруд подпитывался небольшим родником. Да и дожди помогали. На это рыбоводу потребовалось около 4-х месяцев. Все время Гетцке старательно штудировал литературу по рыбоводству.

Он решил выращивать франкского карпа, отличающегося быстротой роста и скороспелостью (при правильном уходе он уже на втором году жизни достигает в длину 30—45 см и веса 2,5—3,2 кг). Всю вторую зиму пруд «отдыхал», весной в нем стала появляться молодая растительность. А в августе Гетцке закупил на рыбозаводе 2 тысячи мальков. Они неплохо прижились в пруду. Гетцке подкармливал их специальным рыбным кормом. Зима прошла без особых тревог. Весной Гетцке отловил для контроля несколько особей, их средний вес был около 40 г. Лето было жарким, в воздухе витало много насекомых, которые попадая в воду, становились естественным кормом карпов. Помимо того, рыба охотно поедала прудовую растительность и личинок водяных насекомых. На втором году жизни, практически почти не получая подкормки, рыбы «нагуляли» в среднем до 1,5 кг.

Тут-то Гетцке и понял, что недостаточно просто зарыбить водоем. Необходим систематический и правильный уход за рыбьим поголовьем: ведь при нормальной подкормке вес карпа был бы более значительным. Однако на третьем году жизни у обитателей пруда произошел, видимо, какой-то качественный сдвиг. Невзирая на скудные условия существования карпы стали стремительно тяжелеть. Так, средний вес одной рыбы составил около 4-х килограммов. Осенью Гетцке извлек из пруда около 150 особей, которые дали ему уже некоторый доход. По предварительным прикидкам, на четвертом году он сможет получить из своего пруда примерно около 0,5 тонны рыбы; при этом средний вес одного карпа должен составлять от 6,8 до 7,9 килограмма. Как говорится, лиха беда начало.

Германия. Журнал «Вассервиртшафт», 1993, № 6.

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП № 12



Огород

Лучше химикатов

Хочу рассказать об интересной разработке ученых с кафедры экологии растений Лесотехнической академии имени С. М. Кирова, которые под руководством доцента В. И. Рощина несколько лет назад создали препараты, позволяющие успешно бороться с вредителями урожая, не подвергая при этом опасности здоровье людей. Они разработали и испытали в различных районах страны технологию производства и применения инсектицида (применяется для уничтожения вредных насекомых) и репелента (отпугивания их) из еловой и сосновой хвои.

Для биотехнологического процесса требуется свежая, не более двух-, трехдневной давности хвоя. Препарат получается в виде пасты, которая разводится обыкновенной водой в пропорции 1 к 10. Механизм действия препарата прост: при опрыскивании им невидимая человеческому глазу смоляная пленка обволакивает вредителя и его куколок и лишает их доступа кислорода. Это может быть клещ, колорадский жук яблоневая или грушевая плодожорка и другие вредные насекомые. Испытания проводились на огурцах и помидорах, фруктовых деревьях и винограде. Результат однозначный: инсектицид не только поражает вредителей, но и благотворно действует на растение. Ведь давно уже известно, что в хвое есть вещества, которые являются биостимуляторами.

Нива России

МНОГОЛИКИЙ ПОМИДОР

Помидоры — это сотни самых разных оттенков, размеров и форм, и их теперь выращивают едва ли не повсеместно на всей планете. Всего лишь за 20 последних лет мировое производство томатов удвоилось.

Сообщалось, что на Всемирной научной выставке в Цукубо (Япония) демонстрировался отдельный помидорный куст, с которого собрали 16.897 помидоров.

В генетическом банке томатов при Калифорнийском университете хранится более 2750 генетически различающихся видов помидоров. Где-то еще исследователи работают даже над выведением помидоров прямоугольной формы — что было бы очень удобно для приготовления сэндвичей на стандартных кусках хлеба. Самый крупный помидор, о котором стало известно — чудище весом в 3,5 килограмма, выращенное в 1986 году в городе Эдмонд (штат Оклахома неким Гордоном Грэмом). Можно заставить помидоры расти в самых разных климатических условиях и едва ли не на любой почве. Израильтяне выращивают помидоры в пустыне, сочетая полив пресной и соленой водой. Говорят, что то, что у них получается, имеет неплохой вкус.

Невозможно представить себе способ, которым нельзя было бы как-то обработать и приготовить к употреблению помидоры. В книге «Радость домохозяйки» — любимой поваренной книге наших бабушек — приводятся 64 рецепта приготовления помидоров, и это всего лишь легкие закуски, если сравнить с рецептами в «Книге помидоров», где им посвящено 136 страниц. В некоторых районах страны люди и по сей день едят сырые помидоры, посыпая их сахаром. Помидор можно фаршировать, запекать, варить, печь на открытом огне, тушить, обращать в пюре, приготавливать из него острые блюда, мариновать, солить, а также жарить в масле. Он является тонким по вкусу ингредиентом для множества супов, соусов, гарниров, салатов, заливных, мармеладов, омлетов, подливок, напитков и, конечно же, десертов.

Оранжерейники используют ростки помидоров так же, как шахтеры когда то использовали канареек. Эти ростки совершенно не переносят даже ничтожных примесей природного газа и поэтому их сажают в оранжереях и теплицах, чтобы они предупреждали об утечке газа из газовых нагревателей.

Когда-то бытовал предрассудок, в силу которого тот, кто впервые входит в свой новый дом и положит зрелый помидор на каминную полку, будет иметь гарантированное процветание в будущем. Но поскольку поначалу зрелых помидоров не бывало в продаже месяцами, вместо них использовали подушечки для игл, сшитые в форме помидора.

Томаты перестают краснеть, когда начинается слишком уж жаркая погода. Это происходит потому, что финальная стадия образования красного пигмента угнетается при температурах выше 85 градусов по Фаренгейту.

Если вы курите сигареты или сигары, не делайте этого в своем огородике. Вирус табачной мозаики с ваших пальцев приведет к увяданию и пожелтению листьев помидоров!!!

За рубежом, № 8, 1991 г.

Еще раз о нитратах

Можно ли контролировать уровень нитратов и регулировать их поступление в растения? Оказывается, можно.

Чтобы на обеденный стол поступали овощи и фрукты с низким содержанием нитратов, необходимо прежде всего **выращивать** по возможности **экологически чистую продукцию**. Это с успехом можно *делать на приусадебных участках.*

Следует учитывать, что в одних сортах нитратов накапливается больше, чем в других. Особенно это относится к шпинату, салату, сельдерею, редису, столовой свекле, моркови, картофелю и другим культурам (см. таблицу).

[illegible] меньше, чем в длиннoплодных. Больше всего их накапливается в нижней части корнеплода и в зоне, примыкающей к листьям.

ОГУРЦЫ. Содержание нитратов в плодах возрастает от верхушки к плодоножке (основанию). В семенной камере их меньше всего.

КАБАЧКИ. В овощах из семейства тыквенных накапливается больше нитратов, чем в других. Установлено, что содержание нитратного азота в плодах кабачков уменьшается от плодоножки к верхушке, а у патиссона — от периферической зоны к центру. В семенных камерах нитратов меньше, чем в мякоти или коре.

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ. В белокочанной капусте больше всего нитратного азота сосредоточено в верхушке стебля. В верхних листьях кочана нитратов содержится примерно в 2 раза больше, чем во внутренних, а во внутренних и внешних листьях — в 4,5 раза больше, чем в средних. Содержание нитратного азота убывает от основания к верхушке листа.

Эффективные формы азотных минеральных удобрений — аммоний сернокислый (сульфат аммония) и мочевина. Под овощные культуры не рекомендуется вносить аммиачную и натриевую селитру. Обязательным условием успешного применения азотных удобрений (N) является их сочетание с фосфорными (P) и калийными туками (K). Лучшим соотношением N:P:K считается 1 : 0,6 : 1,8 [illegible]

Сорт

Можно ли контролировать уровень нитратов и регулировать их поступление в растения? Оказывается, можно.

Чтобы на обеденный стол поступали овощи и фрукты с низким содержанием нитратов, необходимо прежде всего **выращивать по возможности экологически чистую продукцию.** Это с успехом можно *делать на приусадебных участках.*

Следует учитывать, что в одних сортах нитратов *накапливается больше,* чем в других. Особенно это относится к шпинату, салату, сельдерею, редису, столовой свекле, моркови, картофелю и другим культурам (см. таблицу).

Нитраты в растениях распределены неравномерно. Так, в черешках их в 1,5—4 раза больше, чем в листовой пластинке. Количество нитратов зависит также от возраста растений: как правило, в молодых частях растений их содержится больше.

Следовательно, в пищу надо использовать те части растений, в которых накапливается наименьшее количество нитратов.

Ниже на конкретных примерах рассмотрено распределение нитратов в разных частях растений.

КАРТОФЕЛЬ. В клубнях картофеля меньше всего нитратов содержится в мякоти. В кожуре и сердцевине их в 1,1—1,3 раза больше.

Для получения высококачественных клубней с минимальным количеством нитратов необходимы: проращивание и прогрев клубней, оптимальные ранние сроки посадки, сохранение ботвы в вегетирующем состоянии на более длительный период.

Скороспелые сорта картофеля накапливают больше нитратов, чем позднеспелые. В порядке убывания накопления нитратов в клубнях сорта можно расположить в следующей последовательности: Домодедовский, Гатчинский, Невский, Огонек, Пригожий, Лорх, Темп, Истринский. Минимальное количество нитратов в клубнях накапливается при внесении минеральных удобрений в соотношении N P K=1,0 : 1,5 : 1,2.

Лучшей формой органических удобрений под культуру считается перепревший навоз, лучшим сроком внесения — осень (под перекопку). При внесении жидкого навоза к нему необходимо добавлять солому: на пять частей навоза одну часть соломы. Птичий помет желательно использовать в форме компоста (60% помета и 40% торфа) из расчета 4 кг на 1м². Оптимальная кислотность почвы для картофеля — 5,1—5,5.

СВЕКЛА СТОЛОВАЯ. Сердцевина и кончик корня свеклы отличаются от остальных частей корнеплода повышенным содержанием нитратов. Больше всего их в верхушке корнеплода, меньше в средней части.

МОРКОВЬ. В корнеплодах моркови много нитратов содержится в кончике и верхушке. В сердцевине корнеплодов их в 1,5 раза больше чем в коровой части. Содержание нитратов в сердцевине уменьшается от кончика корня к верхушке, тогда как в коре они распределены равномерно.

РЕДИС. В корнеплодах круглой формы нитратов меньше, чем в длинноплодных. Больше всего их накапливается в нижней части корнеплода и в зоне, примыкающей к листьям.

ОГУРЦЫ. Содержание нитратов в плодах возрастает от верхушки к плодоножке (основанию). В семенной камере их меньше всего.

КАБАЧКИ. В овощах из семейства тыквенных накапливается больше нитратов, чем в других. Установлено, что содержание нитратного азота в плодах кабачков уменьшается от плодоножки к верхушке, а у патиссона — от периферической зоны к центру. В семенных камерах нитратов меньше, чем в мякоти или кожуре.

Культура	Сорт	
	с низким содержанием нитратов	с высоким содержанием нитратов
Картофель	Премьера, Каспар, Мона Лиза, Олев, Витторини, Андо, Биллу, Сулев	Фанфаре, Адретта, Приекули, Лаймдота, Ансе
Морковь	Шантенэ 2461, Бирючекутск а я, Пионер, Консервная, Грибовская Зимовка, Подарок КЛМ 125	Артек, Лосиноостровская 13, Нантская 4
Капуста белокочанная	Июньская, Белорусская, Амагер 611, Слава 1305, Жара, Борчицка, Улотра, Рубин.	
Редис	Игева, Масляный, Красный великан, Ранний красный, Заря, Тепличный, Корунд, Каделла, Кварт Лель, Парад, Московский тепличный, Сюрприз, Стелла (НИОХ), Эстафета, Мануэл, Марафон (ТСХА)	
Огурцы	Нистру, Утро, Фанел	Конкурент, Садко, Дельфин, Молдавский, Апрельский.
Томаты	Фортуна, Макарос, Геркулес	Глория, Колокольчик, Молдавский ранний
Шпинат		Азербайджанский, Волгоградский, Исполинский, Виннинг, Виктория
Лук-порей	Бирер	Прима
Свекла столовая	Бордо, Одноростковая, Сквирский	Египетская плоская
Петрушка	Сахарная, Обыкновенная, Кудрявая, Ткачирули, Наполовани	Однолетняя, Петкован
Сельдерей	Деликатес, Яблочный (корневой), Кортула (листовой)	Яблочный (листовой) Арабский, Грибовец
Салат	Пероп, Кальмар, Летник	Крупноочанный, Фестивальный
Укроп	Грибовский, Лесногородский, Кекскалинский, Армянский 269, Узбекский 263.	Армянский

КАПУСТА БЕЛОКОЧАННАЯ. *В белокочанной капусте больше всего нитратного азота сосредоточено в верхушке стебля. В верхних листьях кочана нитратов содержится примерно в 2 раза больше, чем во внутренних, а во внутренних и внешних листьях — в 4,5 раза больше, чем в средних. Содержание нитратного азота убывает от основания к верхушке листа.*

Эффективные формы азотных минеральных удобрений — аммоний сернокислый (сульфат аммония) и мочевина. Под овощные культуры не рекомендуется вносить аммиачную и натриевую селитру. Обязательным условием успешного применения азотных удобрений (N) является их сочетание с фосфорными (P) и калийными туками (K). Лучшим соотношением N:P:K считается 1 : 0,6 : 1,8, то есть должны преобладать калийные удобрения. Внесение фосфорных и калийных удобрений способствует снижению нитратного азота в овощах. Основное внимание уделяют дозе азотного удобрения она не должна превышать 20 г/м² по азоту. Азотные удобрения вносят перед перекопкой участка локальным способом рядками (лентами) на глубину 10—12 см, расстояние между рядками 15—20 см.

Такой способ внесения позволяет уменьшить дозу азота на 25—30% по сравнению с разбросным, при этом уровень продуктивности не снижается, а зачастую и повышается. При локальном внесении азотных туков количество нитратов у зеленных культур и редиса снижалось на 10—60%, у капусты и свеклы столовой на 10—40% по сравнению с разбросным внесением тех же доз азота.

Очень важное влияние на содержание нитратов в овощных культурах оказывают **сроки проведения подкормок азотными удобрениями.** Наиболее эффективны подкормки азотом растений в конце июня — начале июля. Подкормки в более поздние сроки, особенно в период массового созревания корнеплодов и кочанов, вызывают избыточное накопление нитратов.

Большое практическое значение имеет **применение органических удобрений** (навоз, компосты, сидераты). Однако следует помнить, что навоз также является источником нитратов и при неумелом обращении с ним можно получить продукцию с высоким содержанием нитратов, превышающим предельно допустимое.

Замечательные результаты по снижению нитратного азота в продукции дают **зеленые удобрения** (клевер, люпин, вика, горох, бобы). Эти культуры имеют хорошо развитую корневую систему, их корни проникают на большую глубину и рыхлят почву. В период цветения зеленую массу измельчают лопатой и перекапывают. На следующий год на этом участке удобрения уже не применяют, и низкое содержание нитратов в урожае выращиваемых культур обеспечено на три-четыре года.

Несколько слов о торфе. В чистом виде его лучше не применять, так как торф способен подкислять почву. Однако торф улучшает водные и физические свойства почвы, поэтому его лучше использовать в компостах с навозом. Это обеспечивает незначительное содержание нитратов в продукции в течение двух лет.

После уборки урожая важно, чтобы продукция была сохранена надежно и переработана правильно, поскольку нарушение условий хранения и режимов переработки может вызвать повышение содержания нитратов в конечном продукте.

Альманах «Сад и огород», 1992 г.

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП № 12

За советом к прадедам

И мерзлый сгодится

В холодные зимы часто промерзают подвалы, и хранящийся в них картофель замерзает. Мерзлый картофель обыкновенно считается негодным. Действительно, если его прямо варить, то он получает очень неприятный запах и сладковатый вкус; однако то и другое можно удалить и сделать картофель годным к употреблению. Для этого нужно оттаявший картофель положить на ночь в воду, потом промыть его несколько раз в свежей воде, а затем можно и варить, тогда он будет так же хорош, как и обыкновенный картофель.

Сельское хозяйство и домоводство, № 5, 1899 г.

Лопух унимает жар

Кто не знает этой высокой травы с широкими листьями, растущей почти по всей России около заборов, плетней, дорог, на пустырях, вокруг огородов и т. п. Лопух считают негодной сорной травой, а между тем из него во многих случаях можно извлекать пользу. Семена лопуха на вкус очень горькие, принятые внутрь составляют хорошее слабительное, которое может заменить и английскую соль, и касторовое масло. Семена лопуха помогают также больным каменною болезнью.

Стебли лопуха можно вываривать в воде и кушать как спаржу, с которою они сходны по вкусу; но для этого нужно срезать очень молодые стебли далеко до времени цветения. Проваренные стебли очищают от наружной кожицы, разрезают их, приправляют солью и уксусом — получается превкусный весенний салат.

Листья лопуха в свежем [illegible] унимают жар в том ме-

лить крепость и действие этого декокта для лечения цынги, подагры, боли в почках и каменной болезни: нужно корень лопуховый варить в воде, пока ее останется только половина с первоначального количества, хорошо прибавить к нему глауберовой соли, чтобы вкус декокта был довольно горький и лучше слабил больного. Если пить

Драгоценные горошинки

Съедобный сугроб

В холодных многоснежных местностях корнеплоды и кочаны капусты сохраняются очень хорошо в течение всей зимы на открытом воздухе, под снегом. В подвалах или других соответствующих помещениях овощи хранятся только до наступления морозов или выпадения снега, а затем выбирают несколько возвышенное место, куда бы не подтекала вода, и, очистив его от снега, устилают соломой, на которую складывают ряд кочанов кочерыжками вверх, после чего этот ряд покрывают снегом, набивая последним и все промежутки между кочанами. Поверх первого ряда укладывается таким же образом второй ряд, за ним — третий, четвертый, постепенно суживая кучу кверху. Когда куча совсем уже готова, ее покрывают сплошным слоем снега толщиной от 2 до 3 четвертей аршина, поверх которого наваливают слоем в 6—8 вершков мелких стружек, опилок, сухих листьев, коры, мха, мелких щеп и проч.

Кто любит кислую?

Кислотность почвенного раствора обычно обозначают латинскими буквами pH (произносят пэ аш). Для России цифры кислотности колеблются от 4 до 8,2. Чем меньше pH, тем выше кислотность 5—5,6 — это почвы, близкие к нейтральным, в 4pH и ниже — сильнокислые, каштановые почвы обладают даже щелочной реакцией (7,5—8,2).

Для нейтрализации кислых почв на участки вносят известь (обязательно гашеную), молотый известняк, доломитовую муку, даже старую известковую штукатурку.

Народная газета

Свет старого зеркала

В некоторых странах в Новый год выбрасывают все старые вещи. Если вы и придерживаетесь этого обычая, подумайте, прежде чем избавиться от отслужившего свой век старого зеркала.

Ранней весной многие садоводы в домашних условиях начинают выгонку рассады. Однако естественного освещения растениям еще недостаточно. Всходы тянутся к свету, стебли искривляются. Чтобы рассада развивалась равномерно, надо установить простейший отражатель. Его роль с успехом выполнит старое зеркало.

Огородные

РЕФЕРАТЫ... РЕФЕРАТЫ

Листья одуванчика содержат вещества, которые могут быть использованы не только для пищевых целей но и для коррекции минерального баланса в организме человека.

Вопр питания.—1993.—№ 3.—С 57—58.

Устойчивость к морозам цветковых почек яблони сорта Mcintosh на подвое M7 снижалась в весенний период. Отсутствие плодоношения в предшествующий год увеличивало способность почек противостоять воздействию низких температур.

J. Plant Nutr.— 1992.— № 1. С 2445.

Лучшими полукарликовыми и среднерослыми подвоями оказались 57—490, 57—233, 54—118 и ММ106. Деревья на них имеют технологически удобную высоту, скороплодны, быстро наращивают урожай в первые годы плодоношения, по общей урожайности на 37—107% превосходят деревья на семенном подвое.

Плодовод и овощевод.—Саратов.— 1992.—С. 81—90.

Совет предков.

Малиновый промысел для русского мещанства явился бы удачным выходом из жалкого и безотрадного положения.

Плодоводство.— 1910—№ 11.

Снизить содержание нитратов в клубнях картофеля на кислых дерново-подзолистых супесчаных почвах при известковании удалось при использовании магнийсодержащих известковых материалов (доломитовая и известковая мука).

Картофель и овощи.—1993.—№ 2.—С. 12.

Предложена система выра-

варивать в воде и кушать как спаржу, с которою они сходны по вкусу: но для этого нужно срезать очень молодые стебли далеко до времени цветения. Проваренные стебли очищают от наружной кожицы, разрезают их, приправляют солью и уксусом — получается превкусный весенний салат.

Листья лопуха в свежем виде унимают жар в том месте, куда они приложены, также разбивают опухоли в коленах, утоляют боль в ногах (от подагры) и очищают раны.

Корень лопуха, выкопанный из земли ранною весною и высушенный на солнце, составляет в домашнем хозяйстве отличное пособие против сыпей, лишаев, ломот, каменной болезни, боли в пояснице, почечуя, цынги, чесотки и т. д. Для этого мелко разрезанные корни кипятят в воде и потом пьют в течение нескольких дней и недель смотря по надобности. Так как при этом усиливается испарина и отделение мочи, то принимающему надо беречься от простуды, от переохлаждения. Можно усилить крепость и действие этого декокта для лечения цынги, подагры, боли в почках и каменной болезни: нужно корень лопуховый варить в воде, пока ее останется только половина с первоначального количества, хорошо прибавить к нему глауберовой соли, чтобы вкус декокта был довольно горький и лучше слабил больного. Если пить его целый месяц утром и вечером и соблюдать при этом умеренность в пище, не употребляя ничего соленого, кислого и копченого, то можно излечить довольно упорные болезни.

Из сока листьев и корня лопуха можно приготовить зеленую мазь, если растирать их с каким-нибудь не высыхающим маслом, например, льняным или маковым. Полученную мазь нужно хранить в холодном месте и для большей верности полезнее ее прокипятить перед хранением. Она годится для заживления ожога, язв (в смеси с медом), уничтожения лишаев и утоления боли почечуйных шишек.

Сельский листок, 1862 г.

Горячит и тучнит

Лошадиный навоз, когда он еще очень свеж и несколько влажен, есть ничто иное как огонь. В таком случае он может служить только для парников и тепловых садовых гряд, но для удобрения грунта земли ему надобно быть перегнившим. Когда он пролежал некоторое время на воздухе, тогда он удивительным образом удобряет твердые и влажные свойства земли.

Коровий — способен к утучнению и увлажнению земли сухого и песчаного свойства; его должно класть всегда в влажное время, дабы тучность оного навоза не могла утратиться от великой сухости и могла бы взойти в землю в большем количестве.

Овечий, будучи гораздо тучнее, имел в себе более соляных частиц, чем все прочие роды навозов, а потому гораздо более способен удобрять землю. Сей навоз служит к споспешествованию плодоносности тощей земли.

Голубиный — почитается самым горячим из всех прочих и употребляется токмо касательно влажного и холодного свойства земли; да и то надобно, чтобы оной уже пролежал зиму. Сверх того сей голубиный навоз мешают всегда с каким другим, который не столь горячего свойства.

Свиной — весьма легкого содержания и весьма посредственно имеет соляных частиц; а посему и употребляют его всегда не иначе, как смешав с другим, да и то самое малое количество.

Подробный словарь увеселительного, ботанического и хозяйственного садоводства. Град Св. Петра, 1792.

растениям еще недостаточно. Однако естественного освещения растениям еще недостаточно. Всходы тянутся к свету, стебли искривляются. Чтобы рассада развивалась равномерно, надо установить простейший отражатель. Его роль с успехом выполнит старое зеркало.

Огородные «страшилки»

НОГОТКИ (КАЛЕНДУЛА), посаженные среди других растений снижают заболевание этих растений фузариозом, а высаженные среди роз, подавляют развитие нематод.

ПЕТРУШКА, посеянная под кустами винограда подавляет заражение его филлоксерой.

ГОРЧИЦА, высаженная с горохом, угнетает развитие сорняков и уменьшает повреждение гороха вредителями.

ПОМИДОРЫ, растущие в междурядьях крыжовника, защитят его от повреждения килильщиком и огневкой.

При хранении картофеля можно резко снизить его зараженность фитофторой. Для этого в хранилище на каждые 100 кг картофеля добавляют по 100 г чеснока.

Посадка посевной конопли по краям свекловичных гряд защитит их от свекольной блошки.

Бузина, высаженная на участке, отгонит от крыжовника огневку и пяденицу, от яблони и сливы — плодожорку.

В атмосфере фитонцидов хрена хорошо сохраняются ягоды и плоды, (на 10 кг винограда достаточно 0,8 кг натертого хрена).

Для борьбы с почковыми клещами рекомендуется высаживать среди кустов смородины и земляники лук и чеснок, оставляя в земле их на зиму.

ЩАВЕЛЬ способствует заживлению ран и повреждений на ветвях и стволах фруктовых деревьев. Для этого ранку очищают от клеевого нароста (камеди) и затирают ее листьями щавеля или накладывают компресс из них.

Для привлечения на участок полезных насекомых высаживают укроп, горчицу, петрушку, фацелию, морковь. Для отпугивания вредителей урожая высаживают бархатцы, ноготки, настурцию, коноплю, чеснок, пижму, бузину.

Заваркой чая можно оздоровить черенки черной смородины, зараженные почковым клещем. Зараженные черенки погружают в настой чая на 3 часа.

Собрала советы О. ЧЕБОТАРЕВА.

Шишка-барометр

Обыкновенный цветочный горшок наполняют сырым песком и втыкают в него еловую шишку. Перед наступлением жаркой погоды чешуйки шишки раскрываются, а перед сырой и дождливой — закрываются.

Газета «Сельский коммерсант» № 3—92.

Снизить содержание нитратов в клубнях картофеля на кислых дерново-подзолистых супесчаных почвах при известковании удобно при использовании содержащих известковых материалов (доломитовая и известковая мука).

Картофель и овощи.—1993.—№ 2.—С. 12.

Предложена система выращивания рассады на грядах из песка и компоста, толщиной 10 см, подстилаемых пленкой, с подачей поливной воды на поверхность пленки. По сравнению с поливом дождеванием, расход воды снижался на 75%. Вымывание питательных веществ и химических средств защиты растений отсутствует, расход удобрений снижается на 1/3. Меньше засоренность. Значительно ослабевает поражаемость листьев и стеблей болезнями серой гнилью, болезнями увядания листьев и др. Отсутствует проблема рыхления почвы. Увеличивается выход рассады.

Agr. North. Irel.— 1993.—№ 5— С. 10—11.

Выявлена высокая устойчивость к Cd редиса сорта Ранний красный и салата Московский парниковый. Улучшение обеспеченности растений основными элементами питания привело к снижению накопления Cd в продукции.

Изв. ТСХА.— 1993.— № 2.— С. 126—134.

В Польше начато промышленное производство минеральной ваты, используемой в качестве субстрата тепличных культур, получившей коммерческое наименование «Flormin».

Ann Warsaw. Agr. Univ.— 1992.— № 16 — С. 25—32.

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП № 12

Будьте здоровы

Полезные мелочи

Чай вместо таблеток

Порошок из зеленого чая способствует заживлению ожогов.

Сухой зеленый чай — незаменимая вещь в дороге для тех, кого укачивает (достаточно пожевать щепотку листьев).

Благодаря отличным бактерицидным свойствам крепкий настой зеленого чая полезен при язвах, ранах и воспалениях.

«Экономика и жизнь».

Любопытные факты

Надорванный листок лимона источает приятный тонкий аромат благодаря выделению эфирных масел, обладающих фитонцидными свойствами. Но самое удивительное, что этими свойствами обладают и неповрежденные листья.

Многими исследованиями ученых доказано, что в комнате, где стоят горшки с лимонами, апельсинами и мандаринами, воздух почти стерилен. По крайней мере многие болезнетворные организмы тут не размножаются.

Домашний цитрусовый сад выделяет за один день несколько граммов целебных летучих веществ. «Облака» фитонцидов невидимы. Но если к растениям поднести зажженную спичку, то по вспыхнувшим искоркам и даже мимолетному пламени иногда можно увидеть сгорающих «санитаров». Таким образом, любители комнатных цитрусов, возможно, сами того не зная, гораздо в меньшей степени, чем другие, рискуют заболеть некоторыми заразными заболеваниями.

Советская Белоруссия.

«Изгнание» камней из почек

Вскипятить примерно 200 граммов воды, воду охладить и затем выжать в нее сок $^1/_3$ лимона средней величины. Смесь пить в течение 10 дней следующим образом: утром натощак, в обед и ужин — после еды. В последующие 10 дней делать все то же, но дозу лимонного сока увеличить — выжать его из половины лимона средней величины. Помимо того два раза в неделю, по возможности с равными интервалами по времени, принимать по 60 граммов прованского масла, добавив в него сок половины лимона средней величины.

Как правило, на двадцатые сутки разложившиеся камни выходят с мочой, не причиняя какой-либо боли. Такое домашнее лечение можно, по мере надобности, повторять неограниченное число раз.

Германия. Журнал «Фюр дихь», 1992, № 12.

СЕРДЕЧНОЕ ПРИГЛАШЕНИЕ К ЗАВТРАКУ

Больные атеросклерозом, отказывающиеся от завтрака, с утра в большей степени подвергают свое сердце риску, например, приступа или тромбоза, чем те, кто этого не делает.

В ходе предварительного обследования 19 мужчин и женщин доктор Рената Сифкова, сотрудник Мемориального Университета Ньюфаунленда в Канаде, обнаружила, что у испытуемых, ничего не евших ночью и во время завтрака, тромбоциты крови имели более явную тенденцию слипаться и образовывать сгустки, чем когда эти люди завтракали.

По наблюдениям врачей, сердечные приступы случаются чаще всего в период с 4 часов утра до полудня. Хотя этот феномен пока не получил объяснения, новое исследование дает основания полагать, что отсутствие утреннего приема пищи, повышая тенденцию к агрегации тромбоцитов, затрудняет кровоток в жизненно важных артериях. Если эта гипотеза подтвердится, отказ от завтрака может обернуться неприятностями для тех, у кого артерии и так сужены в результате атеросклероза.

Журнал «Риджер Дайджест», № 15. 1990 г.

Муравьи лечат радикулит

Франц Иосиф Бернбауер — отставной обер-вахмистр жандармерии. Целых 15 лет, не считая отпусков, он провел на охране железнодорожного моста через реку Мур у австрийского города Грац. Дожди, туманы и ветер серьезно подорвали его здоровье. Особенно мучают экс-жандарма ревматические боли. Против них Бернбауер успешно применяет 2 народных средства. Собирает в бутылку красных больших лесных муравьев, затем заливает бутылку подсолнечным маслом, разогретым до 70—80°С и выдерживает ее 2 недели в темном месте. Этим снадобьем и смазывает больное место.

Хорошо помогает также спиртовой настой из дождевых червей. Бернбауер собирает их после дождя в банку емкостью 0,5 л, заливает спиртом и выставляет на солнце на несколько дней. Не процеживая, жидкость втирает в больное место перед сном. «И никакой химии — замечает ветеран — от нее один вред».

Об этих эффективных народных средствах **рассказывает немецкая газета «Зюддойче цайтунг».**

КАКАЯ РЕДЬКА ЛУЧШЕ?

***Лучшие сорта редьки** — майская белая и зимняя круглая черная. Они содержат значительное количество минеральных солей (калия, кальция, магния, железа, фосфора, серы), сахар, клетчатку. Особенно много витамина С.*

Обнаруженные в редьке биологически активные вещества возбуждают аппетит, стимулируют выделение желудочного

жать, слить образовавшийся сок и заправить маслом или сметаной.

Народная медицина рекомендует сок как средство от кашля, а также для растираний при ревматизме, миозитах, радикулитах. Его можно отжать из тертой редьки или получить таким способом: вырезать в корнеплоде полость и заполнить ее сахаром или медом. Через 4 часа сок готов.

Хвоя — штука полезная!

ний: 5 столовых ложек мелко измельченных иголок молодой хвои (то есть текущего года), варит на слабом огне 10 минут в 0,5 воды, затем настоять ночь в тепле, процедить и пить теплым в течение дня вместо воды. Хвоя может быть сосновая, еловая или от лиственницы. Напиток абсолютно безвреден, поэтому его можно пить без ма-

КАКАЯ РЕДЬКА ЛУЧШЕ?

Лучшие сорта редьки — майская белая и зимняя круглая черная. Они содержат значительное количество минеральных солей (калия, кальция, магния, железа, фосфора, серы), сахар, клетчатку. Особенно много витамина С.

Обнаруженные в редьке биологически активные вещества возбуждают аппетит, стимулируют выделение желудочного сока, способствуют пищеварению. Поэтому приготовленные из нее салаты полезно есть перед обедом.

Растительная клетчатка редьки усиливает перистальтику кишечника, **способствует** выведению из организма избыточного холестерина, что очень важно для профилактики атеросклероза.

Немало в ней фитонцидов,

губительно действующих на болезнетворных микробов.

Для смягчения горького вкуса к натертой редьке добавляют натертую морковь. Удалить горечь можно и другим способом: натереть, посолить, тщательно перемешать и дать постоять 15 минут, затем отжать, слить образовавшийся сок и заправить маслом или сметаной.

Народная медицина рекомендует сок как средство от кашля, а также для растираний при ревматизме, миозитах, радикулитах. Его можно отжать из тертой редьки или получить таким способом: вырезать в корнеплоде полость и заполнить ее сахаром или медом. Через 4 часа сок готов.

Как ни целебна редька, **не всем ее можно есть.** Совсем исключить этот корнеплод из рациона приходится страдающим подагрой, болезнями печени, почек, органов желудочно-кишечного тракта, так как содержащиеся в редьке эфирные масла и пуриновые основания могут вызвать у них обострение заболевания.

Журнал «Здоровье».

Когда «сладкая жизнь» не в радость

Сахарный диабет — распространенное эндокринное заболевание, избавиться от которого чрезвычайно трудно. Диабет пагубно влияет на почки, глаза, кожу, все виды обмена веществ, кровеносные сосуды, сердце и вегетативную нервную систему. Исследования специалистов показали, что отвар из листьев белой шелковицы (тутового дерева) оказывает эффективное противодиабетическое действие. Предполагают что целебное действие листьев обусловлено содержанием в них витамина В, который задерживает в тканях глюкозу. Рецепт целебного сбора: 10 граммов листьев пустырника, 15 граммов листьев земляники, 20 г измельченных листьев шелковицы. Столовую ложку этого сбора заливают стаканом кипятка, кипятят 3—5 минут и настаивают 1 час. Процеживают и принимают по 2 столовые ложки три раза в день после еды.

Германия. Журнал «Дане гезундхайт» 1993 № 3.

ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП № 12

Грибы против рака

Шляпочные лесные и полевые грибы могут быть не только вкусны, но и целебны. Проверить сообщения, что некоторые из них эффективны против рака, взялись ученые из Всероссийского научно-исследовательского института антибиотиков и врачи-онколога из Московской поликлиники № 1.

После долгих поисков абсолютно нетоксичного объекта они остановились на, вероятно, совсем не известном нашим любителям «тихой охоты» шляпочном грибе с научным названием АГ-1. Грибы собрали, промыли, мелко нарезали и оставили на сутки. Грибной сок высушили, полученный из него темно-коричневый порошок и стал сырьем для потенциального противоопухолевого лекарства.

Испытывали его на мышах, у которых выращивали настоящую раковую опухоль. После множества экспериментов исследователи добились одного несомненного результата: если больных раком животных пять дней поить раствором грибного порошка, развитие одного вида опухолей в их организме тормозится в 100% случаев, а рост других видов останавливается в 40—70% случаев. Механизм противоонкологической активности грибов пока неясен. Понятно только: имеющиеся в них ценные природные органические соединения каким-то образом повышают противоопухолевый иммунитет организма, в результате чего он сам успешнее справляется с болезнью.

Теперь осталось выяснить, что это за ценные вещества и каково их химическое строение. Дальше можно будет подумать и об их искусственном синтезе для создания эффективных лекарственных препаратов.

«Инженерная газета», ноябрь 1992 г.

ОТ РЕДАКЦИИ: на всякий случай, прежде чем следовать этим рецептам проконсультируйтесь с лечащим врачом.

один вред».

Об этих эффективных народных средствах рассказывает **немецкая газета «Зюддойче цайтунг».**

Хвоя — штука полезная!

Так с полным основанием утверждает канадский фермер Остин Випчер, живущий в канадском штате Британская Альберта. Он предлагает, например, препарат против онкологических заболеваний: *5 столовых ложек мелко измельченных иголок молодой хвои (то есть текущего года), варит на слабом огне 10 минут в 0,5 воды, затем настоять ночь в тепле, процедить и пить теплым в течение дня вместо воды.* Хвоя может быть сосновая, еловая или от лиственницы. Напиток абсолютно безвреден, поэтому его можно пить без каких-либо ограничений. Он также излечивает гангрену, помогает при рассеянном склерозе, при нарушениях деятельности сердечно-сосудистой системы, отслоении сетчатки глаза и, наконец, при заболевании почечной лоханки.

Канада. Газета «Канадиан трибюн», 1993, январь.

Пшенка полезна для глаз

При конъюнктивите и сопутствующей ему слезоточивости полезно промывать глаза за 20 минут до сна свежим отваром пшенной крупы. Порцию отвара рекомендуется использовать однократно. Облегчение наступает обычно через 4—6 дней.

Германия. Журнал «Дайне гезундхайт», № 2, 1993 г.

«Мой спаситель»

Так 50-летний Руджеро Карноли называет ... лимон. Дело в том, что Карноли вот уже 35 лет работает почтальоном в городке Четраро, что на юге Италии. Местность здесь горнистая, на велосипеде можно добраться не всюду. Самый надежный вид транспорта — собственные ноги, на них-то и полагается Карноли. С мозолями же он борется с помощью лимона. Лечение мозолей «по-Карноли» чрезвычайно простое. Сочный кусочек лимона он прикладывает на ночь к мозоли, прикрывает влажной тряпочкой, сверху забинтовывает сухой. Затем мозоль начинает сильно болеть. Тогда наш ветеран почтового ведомства делает горячую ножную ванночку, после чего мозоль удаляется легко и совершенно безболезненно. Карноли всерьез считает, что только благодаря лимону ему удалось так долго проработать на такой «мобильной» должности.

Италия. Газета «Республика», 1993, август.

Овес не только для лошадей

Овес можно применять и в качестве лекарственного средства. К таковому относится так называемая «Овсяная сила». Стакан овса заливают литром воды, томят, пока выпарится четвертая часть объема жидкости, процеживают. Принимают слизистый отвар (можно со сливками и медом) по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. «Овсяная сила» хорошо помогает при воспалительных заболеваниях кишечника, обменных артритах.

Германия. Журнал «Ландвиртшафт», 1993, № 2.
Перевод Г. КИРГИЗОВА.

ДОМ ВЫРАСТАЕТ ИЗ ЗЕМЛИ

Землебитные постройки известны человечеству с древних времен. Примером может служить Приоратский дворец в Гатчине — двухэтажное здание с башней около 18 м, построенный в 1799 г. и простоявший двести лет без ремонта стен! А вообще, конец XVII и начало XVIII века были расцветом землебитного строительства на Руси. Большим энтузиастом такого строительства был **наш известный соотечественник Н. А. ЛЬВОВ.** (Он ввел много новшеств в строительство из подручных материалов, в том числе и так называемый «каменный картон» — прототип современного шифера).

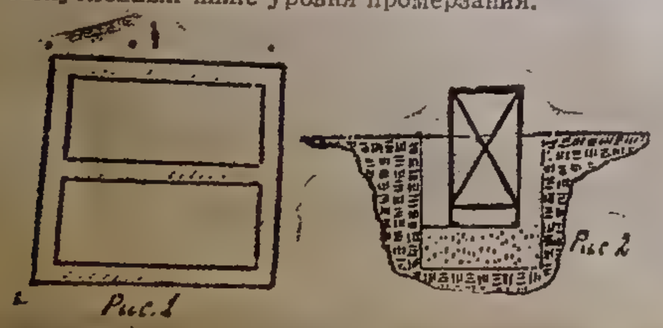
Грунт, идущий на землебитное строительство, содержит 50—70% песка, остальное глина. Корни растений, торф и другая органика — недопустимы. Пригодность грунта можно отличить по внешнему виду — он должен быть красного, желтого, светло-коричневого или белого цвета. Это, как правило, супеси или суглинки. (Улучшить состав можно добавлением песка, глины и, особенно дорожной пыли, так называемого смета).

Грунт берут обычно из канав, окружающих участок, и рвов под фундамент, непосредственно перед возведением стен. Его хорошо перемешивают и сразу применяют. Дополнительно увлажнять его нельзя, иначе он даст большое количество микротрещин, которые ослабляют кладку.

Можно грунт заготовить с осени, хорошо укрыв от высыхания, и приступать к работам в начале лета в сухую погоду.

После разбивки участка снимают весь дерн с площадки, отведенной под дом и забивают ее песком.

Размечают траншею под фундамент. На сухих и плотных грунтах (при глубоком залегании подпочвенных вод) делают ленточный малозаглубленный фундамент с перемычкой (рис. 1). На пучнистый — заглубленный ниже уровня промерзания.



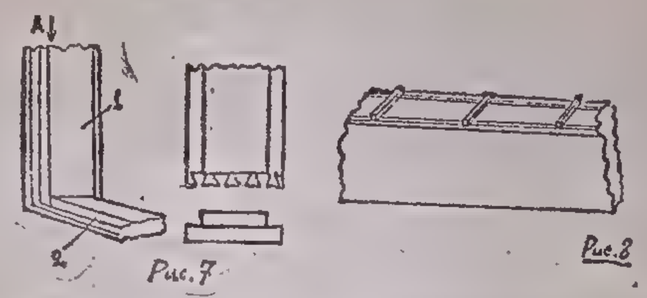
Траншею под малозаглубленный фундамент роют глубиной 60 см и шириной 50—70 см (такой толщины будут стены дома). На дно траншеи забивают с помощью ручной трамбовки мокрый песок слоями 6—8 см общей толщиной 20 см.

В траншею (по периметру и в перемычку) выставляют **сварную коробчатую арматуру** из стального прутка диаметром около 10 мм (рис. 2). По углам фундамента и в местах примыкания перемычки на высоту стен (учитывая и верхнюю обвязку) по отвесу устанавливают две стойки из арматурного прутка

вают дверные коробки, укладывают на полную ширину фундамента. Концы всех опорных брусьев изолируют рубероидом (толем) на мастике.

В месте установки дверной коробки между опорными брусьями устанавливают два отрезка доски (рис. 6). В образованный таким образом «ящик» забивают древесные опилки, смоченные известковым молоком. Сверху кладут слой войлока из минеральной ваты.

Дверную коробку делают из шпунтованных досок толщиной 60 мм на всю толщину стены (рис. 7), связывают ее на шипах типа «ласточкин хвост», так чтобы шипы не расходились при горизонтальном расширении коробки, и внешнюю поверхность покрывали гидроизоляцией.



Дверную коробку выставляют по отвесу на место, закрепляя ее внизу к опорным брусьям. Вторую дверную коробку ставят на этих же опорных брусьях на перемычке.

Между опорными брусьями (и по всему периметру стен и перемычке) закрепляют первый ряд лесенок-связок из деревянных реек (рис. 8). Об этих лесенках-связках надо сказать особо. **Их основное назначение — исключить образование в стенах трещин, которые могут привести к их разрушению.** Они в какой-то степени воспринимают и распределяют по стене напряжения, возникающие при неравномерной осадке. Вспомогательное назначение — закрепление дранки (сетки) при оштукатуривании стен.

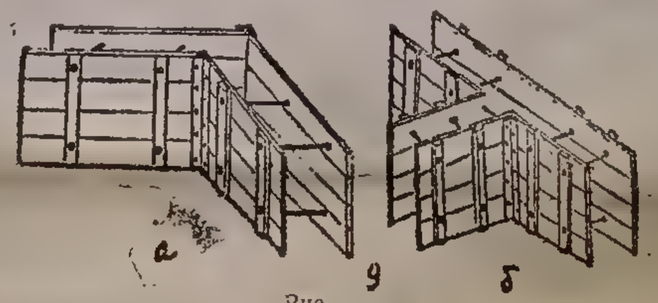
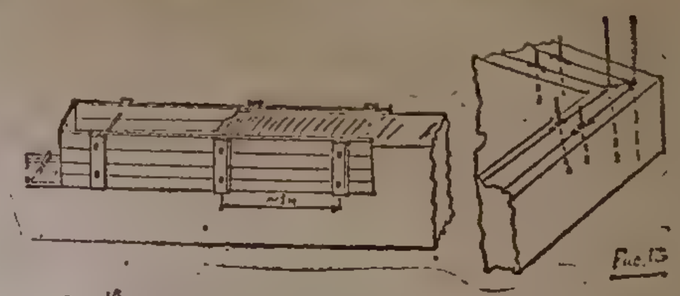


Рис. 9

Возведение стен начинают с углов и двух промежуточных узлов (там, где перемычка примыкает к стенам). Для этого делают две опалубки: одну для углов (рис. 9,а), другую для промежуточных узлов (рис. 9,б). Внутреннюю поверхность опалубок по-

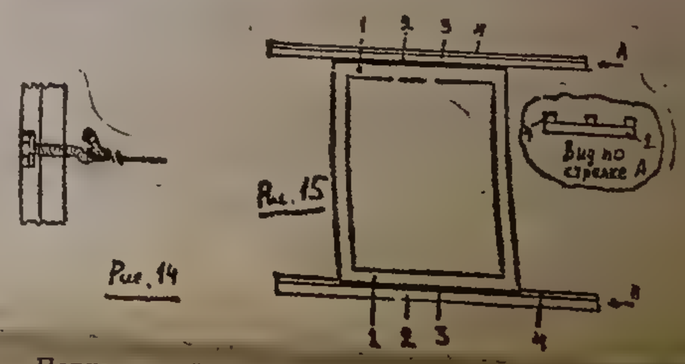


перемычке. В местах примыкания стен к дверным коробкам в грунт добавляют небольшое количество извести-пушонки (это же делают при примыкании стен к оконным коробкам).

При возведении стен должен быть наготове изолирующий материал (пленка, толь, рубероид и т. п.) для укрытия стен во время дождя.

Пояс стен высотой 30 см сделан. На него укладывают вторую лесенку-связку, насыпают слой извести-пушонки 1,0—1,5 см и процесс формовки повторяют: делают угловые и Т-образные участки, затем кладут стены.

При достижении уровня стен чуть ниже проема окон укладывают первый пояс из двух стальных проволок диаметром не менее 6 мм. Один конец закрепляют на прутковой стойке (рис. 13), а второй — без натяга на вбитый отрезок (30—35 см) стального арматурного прутка. Расстояние между стойкой и прутком примерно 1,2 м. Далее таким же отрезком проволоки соединяют со следующим вбитым прутком. И так по всем степам и перемычке.



Парные стойки соединяют между собой проволокой. К дверной и оконной коробкам проволочный пояс крепят с помощью крюков (рис. 14).

В нужных местах устанавливают оконные коробки 1 с перемычками 2. На участке стены, на который устанавливают оконную коробку между перемычкой и коробкой, кладут слой минеральной ваты 3 (рис. 15).

При достижении высоты стен примерно 1,5 м

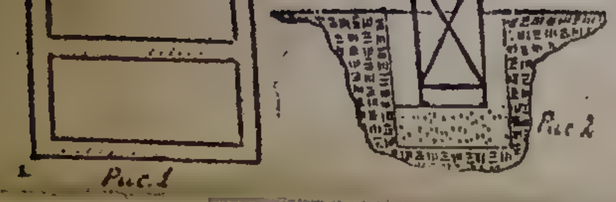


Рис. 1

Рис. 2

Траншею под малозаглубленный фундамент роют глубиной 60 см и шириной 50—70 см (такой толщины будут стены дома). На дно траншеи забивают с помощью ручной трамбовки мокрый песок слоями 6—8 см общей толщиной 20 см.

В траншею (по периметру и в перемычку) выставляют **сварную коробчатую арматуру** из стального прутка диаметром около 10 мм (рис. 2). По углам фундамента и в местах примыкания перемычки на высоту стен (учитывая и верхнюю обвязку) по отвесу приваривают две стойки из арматурного прутка того же диаметра (рис. 3). Все бетонируют. Над уровнем земли **фундамент** делают с помощью скользящей опалубки. Его высота над уровнем земли должна быть не менее 50 см. Горизонтальность контролируют по трубчатому уровню. В местах продухов закладывают съемные деревянные ящики. (Одновременно с основным делают фундамент под печь).

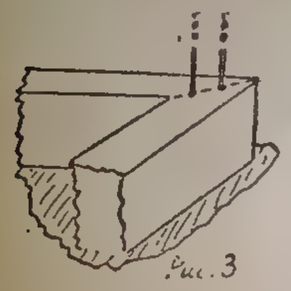


Рис. 3

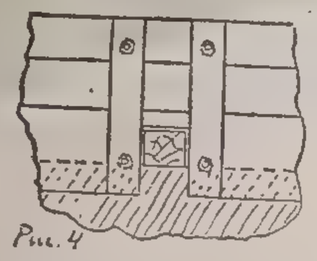


Рис. 4

По верху фундамента **укладывают** на мастике **гидроизоляцию** — два слоя рубероида (толя). Выставляют все опорные брусья для пола (лаги). Шаг опорных брусьев при однослойном покрытии пола определяют из таблицы.

Толщина досок, мм	Шаг опорных брусьев, см
19	60
22	70
25	80
29	90
32	100
35	110
37	120

Расстояние между опорными брусьями должно быть одинаковое. Это связано с устройством опалубки для первого слоя землебитных стен. В опалубке должны иметься отверстия, в которые при ее установке заходят опорные брусья (рис. 4).

Рядовые опорные брусья устанавливают так, чтобы они заходили на фундамент на 2/3 его ширины (рис. 5). Два опорных бруса, на которые устанавли-

Рис. 5

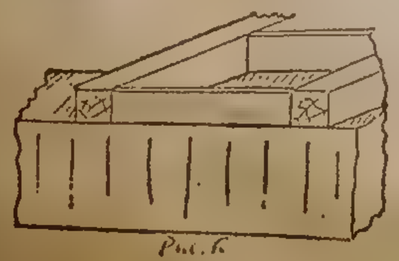


Рис. 6

закрепление дранки (сетки) при оштукатуривании стен.

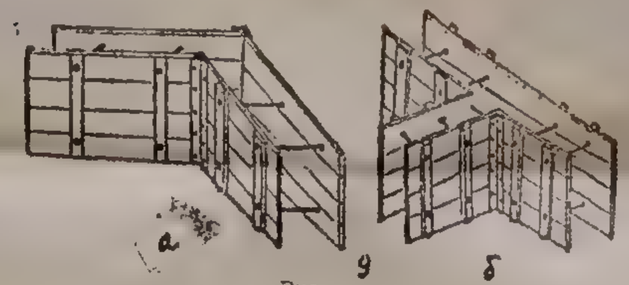


Рис. 9

Возведение стен начинают с углов и двух промежуточных узлов (там, где перемычка примыкает к стенам). Для этого делают две опалубки: одну для углов (рис. 9,а), другую для промежуточных узлов (рис. 9,б). Внутреннюю поверхность опалубок покрывают толстой полиэтиленовой пленкой, листовой пластмассой или кровельным железом.

Угловую опалубку устанавливают на фундамент так, как это показано на рис. 10, скрепляя все длинными болтами (по фундаменту на изоляции лежит первый ряд лесенок-связок). На торцах опалубки укрепляют деревянные заглушки.

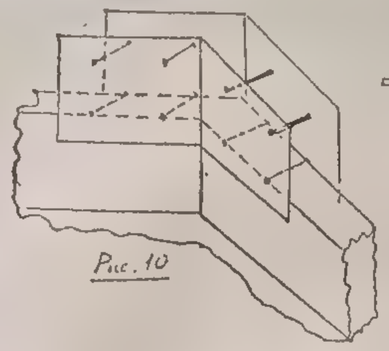


Рис. 10

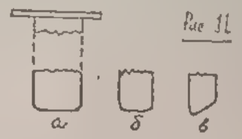


Рис. 11

Насыпав в опалубку слой грунта толщиной 10—15 см, его тщательно забивают ручными трамбовками (рис. 11). Сначала широкой (рис. 11а) начинают бить от стенок опалубки к середине — таким образом забивают грунт при всех работах, затем — тяжелой (рис. 11 б). У стенок опалубки и арматуры используют одностороннюю трамбовку (рис. 11 в). Уплотнение грунта заканчивают тогда, когда трамбовка начинает отскакивать от грунта.

В угловой форме, когда слой утрамбованного грунта достигнет 15 см, сверху насыпают слой извести-пушонки толщиной 1,0—1,5 см, затем — новый слой грунта и все трамбуют. При достижении высоты 30 см угловую форму удаляют.

После формовки всех углов и промежуточных узлов возводят стены дома. Опалубка для возведения стен (рис. 12) представляет собой два щита, скрепленных длинными болтами. На одном конце устанавливается деревянная заглушка. Опалубку устанавливают так, чтобы один ее край охватывал уже отформованный угол, второй был закрыт заглушкой.

Маленькими грабельками на торце угла делают насечку. Так поступают со всеми горизонтальными и вертикальными участками стены, которые отформованы ранее и успели немного подсохнуть.

Формуют участок стены, прокладывая слой извести, доводят ее до высоты 30 см. Передвигая опалубку вдоль стены, возводят ее по всему периметру и

Рис. 14

Рис. 15

Парные стойки соединяют между собой проволокой. К дверной и оконной коробкам проволочный пояс крепят с помощью крюков (рис. 14).

В нужных местах устанавливают оконные коробки 1 с перемычками 2. На участке стены, на который устанавливают оконную коробку между перемычкой и коробкой, кладут слой минеральной ваты 3 (рис. 15).

При достижении высоты стен примерно 1,5 м укладывают второй проволочный пояс. Третий — кладут выше дверной и оконной коробок.

Сверху на оконные и дверные коробки кладут слой минеральной ваты толщиной 3 см и на него прибивают перемычки, ширина которых равна толщине стен, а на перемычки — по три рейки 4.

Когда стены выложены приступают к укладке верхней обвязки. Сначала на стены настилают подкладку 1 из двух досок толщиной не менее 40 мм. Доски подкладки сплачивают поперечинами 2 с шагом около 1 м. Поперечины утапливают в стены. Стыки у подкладки по длине и на углах надежно связывают между собой. На подкладку укладывают обвязку 3 из бруса сечением 18×18 см (рис. 16). Все места связок с балками чердачного перекрытия и со стропилами заранее делают на земле.

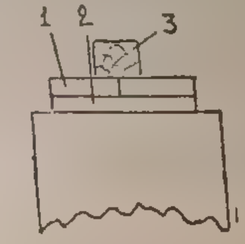


Рис. 16

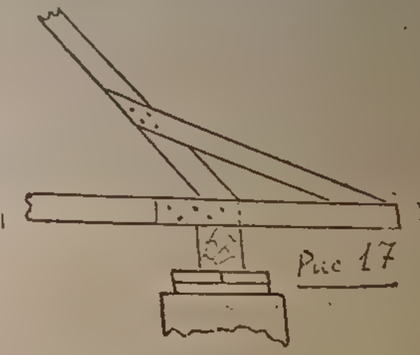


Рис. 17

По углам обвязку соединяют в полдерева на нагелях и фиксируют строительными скобами. Таким же образом кладут и фиксируют обвязку по перемычке. Укладывают все балки чердачного перекрытия. Устанавливают стропила.

Концы стоек из арматурного прутка (см. рис. 3) надежно закрепляют на обвязке (они проходят сквозь подкладку в заранее просверленных отверстиях).

К стропилам и балкам чердачного перекрытия прибивают так называемые «кобылки» (рис. 17), делая свес крыши не менее 50 см, который предохраняет стены дома от попадания дождевой воды.

(Окончание на 8-й стр.).

Разные разности

ДОМ ВЫРАСТАЕТ ИЗ ЗЕМЛИ

(Окончание. Начало на 7-й стр.).

По стропилам и «кобылкам» набивают сплошную дощатую обрешетку (можно использовать необрезные доски) и по ней кроют крышу.

Полы в доме утепляют следующим образом. Снизу по опорным брусьям прибивают сплошную дощатую обрешетку. По ней сверху укладывают слой рубероида или толя так, чтобы он заходил на опорные

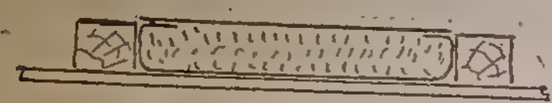


Рис. 18

брусья (рис. 18). Образованное пространство засыпают древесными опилками и пропитывают их известковым молоком. Поверху застилают еще один слой рубероида.

Сверху по опорным брусьям кладут и сплачивают пол из шпунтованных досок. В местах примыкания пола со стенами по торцам досок на битумной мастике кладут полоску войлока из минеральной ваты. Таким же образом утепляют потолок. Здесь можно не класть верхний слой рубероида, а по балкам чердачного перекрытия положить дорожку из необрезных досок.

Дом штукатурят снаружи (и если надо внутри) только через год после укладки стен, когда они достаточно хорошо осели.

Штукатурят дом снаружи растворами, близкими по составу материалу, из которого сделаны стены. Штукатурку кладут по стальной съемной сетке или по дранке. Сетку (дранку) прибивают к лесенкам-связкам.

Раствор для оштукатуривания внешних стен: 1 объемная часть жидкого глиняного теста, 0,3—0,4 известкового теста и 3—6 частей песка.

Окраску наружных стен лучше всего делать так называемой хлорокисной краской (см. рецепт в № 11 ДК).

Дом желательно оборудовать глиняной или бетонной отмосткой.

И, наконец, надо иметь в виду, что если при возведении стен землебитного дома использовать электрофицированные или пневматические трамбовки, то такой дом можно сделать в более короткий срок и качество будет более высоким.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Н. А. Попов. Грунтоматериалы в строительстве зданий. М., 1944.
2. В. С. Никифоров. Производство грунтовых строительных материалов в колхозах. М., 1952.
3. Д. Б. Климов. Зарубежный опыт глинобитного строительства (из опыта строительства в ГДР). М., 1956.
4. П. И. Крутов и др. Строительные материалы из местного сырья в сельском строительстве. М., 1978.

Л. ЕРЛЫКИН,
инженер

г. Москва

НОВЫЙ ГОД — У ВОРОТ

Замечательный ликер

Вы не забыли заморозить летом вишню! Она вам понадобится, чтобы на Новый год удивить гостей. Вообще-то в рецепте речь идет о свежей ягоде, но почему бы — не рискнуть...

Взят этот рецепт из книги «Венгерская кухня». Я была в гостях и очень мне понравился ликер, которым угощали хозяева: не густой и не приторно сладкий, а очень приятный (вкус свежей вишни). Сами попробуйте. Никакие импортные против него ничего не стоят.

Очистить от плодоножек 1 кг ягод, истолочь по отдельности косточки и мякоть, залить 1 литром 96%-ного спирта и настаивать в течение одной недели в банке с широким горлышком.

Потом прибавить пол-литра сырого свежего молока и оставить еще на неделю, конечно, не забывая взбалтывать содержимое 1—2 раза в день, как и в первую неделю.

Затем сварить сироп из 1 кг сахара и пол-литра воды, остудить, добавить к смеси и поставить еще на неделю, взбалтывая каждый день. Полученный ликер профильтровать и разлить по бутылкам. Таким же способом готовят ликер из клубники и малины.

Т. ЗАХАРОВА.

Сергиев Посад

Маленький король большого стола

Бутерброды являются традиционной закуской в большинстве стран Западной Европы и США. Для их приготовления требуется минимум времени, а использовать в бутербродах можно самые незамысловатые продукты, в том числе овощи и огородную зелень.

С помидорами.

Ломтики ржаного хлеба намазывают взбитым маслом (50 г), сверху укладывают помидоры, нарезанные кружками (100 г) и посыпают мелко натертой брынзой (100 г) и измельченной зеленью петрушки и укропа.

С пастой из сладкого стручкового перца.

100 г помидоров и 100 г сладкого перца измельчают на терке или пропускают через мясорубку. Добавляют 200 г мелко натертой брынзы или творога. Полученную пасту намазывают на ломтики ржаного хлеба, смазанные маслом. Бутерброды украшают листочками петрушки.

С орехами.

Сливочное масло (50 г) взбивают и намазывают на ломтики ржаного хлеба; сверху посыпают орехами грецкими, арахисом или миндалем.

Германия. Журнал «Фюр дихь» 1993 г., № 3, № 8.

Вооружайтесь... красотой

О своем внешнем виде женщины, как правило,

Соусы для салатов и блюд

Морковный соус с хреном

Анекдоты

Перед Новым годом, почему-то всегда немножко грустно. Чтобы поднять себе и близким настроение, предлагаем прочитать, а, если вы отправитесь в гости, затем и рассказать за столом, эти анекдоты.

— Когда вы заметили, что у вас угнали машину?

— Вчера вечером, господин комиссар. Вышел из ресторана, открыл дверцу, сел за руль, хочу тронуться, а машины нет!

* * *

Жена, рассматривая модный журнал, говорит мужу:

— В этом году мужчины будут носить рубашки без пуговиц.

— О. Значит, я уже пятнадцать лет одеваюсь по моде.

* * *

Габровец едет в такси по горной дороге.

Внезапно машина срывается и летит в пропасть.

— Черт возьми! — кричит пассажир водителю — выключите хотя бы счетчик.

* * *

28 декабря (!!!) муж приезжает домой, ничего не подозревая. Ему открывает дверь супруга, лицо которой так и сияет:

— Спасибо тебе дорогой.

— За что?

— Я нашла подарок, который ты мне хотел преподнести, и уже успела обменять его в магазине.

1—2 раза в день, как и в первую неделю.

Затем сварить сироп из 1 кг сахара и пол-литра воды, остудить, добавить к смеси и поставить еще на неделю, взбалтывая каждый день. Полученный ликер профильтровать и разлить по бутылкам. Таким же способом готовит ликер из клубники и малины.

г. Сергиев Посад

Т. ЗАХАРОВА.

Вооружайтесь... красотой

О своем внешнем виде женщины, как правило, вспоминают уже после того, как накрыт праздничный стол. Вот тогда-то, наконец, взглянув в зеркало, они обнаруживают, что без веснушек и пятнышек на лице, можно было бы выглядеть значительно моложе.

Воспользуйтесь советами французской газеты «Фигаро» (1993 г., август) уже сейчас, и тогда, не прибегая к помощи дорогостоящих патентованных косметических препаратов (не всегда безвредных для кожи), в новогоднюю ночь вы услышите массу комплиментов.

● В ½ стакана молочной сыворотки выжимают сок небольшого лимона и сливают в посуду с плотной крышкой. Два-три раза в день протирают кожу лица этим составом, предварительно ополоснув лицо холодной водой. Смесь хранят в холодильнике.

● 2—3 раза в неделю марлевую маску с отверстиями для глаз, носа и рта пропитывают соком спелого помидора и накладывают на лицо примерно на 25—30 минут. После этого лицо протирают теплым молоком.

● Тонкие ломтики черной редьки прикладывают на 30 минут к коже лица, на которую предварительно нанесен тонкий слой питательного или увлажняющего крема. Процедуру проделывают 3—4 раза в неделю.

(50 г), сверху укладывают помидоры, нарезанные кружками (100 г) и посыпают мелко натертой брынзой (100 г) и измельченной зеленью петрушки и укропа.

С пастой из сладкого стручкового перца.

ломтики ржаного хлеба; сверху посыпают орехами грецкими, арахисом или миндалем.

Германия. Журнал «Фюр дихь» 1993 г., № 3, № 8.

Соусы для салатов и блюд

Морковный соус с хреном для салата

В 100 г измельченной на мелкой терке моркови добавляют 0,5 ст. ложки меда, смешанного с 1 ст. ложкой лимонного сока, и 1 чайной ложкой натертого хрена. Разводят простоквашей, кефиром или сметаной до желаемой густоты.

Соус с луком

50 г мелко нарезанного репчатого лука смешивают с 60 г молотых грецких орехов или арахиса, 60 г яблок нарезают соломкой и соединяют с ранее приготовленной смесью. Этот соус намазывают на картофель, сырые капустные листья, на ломтики моркови, салатной свеклы, пастернака.

Соус с орехами и хлебом

1 ст. ложку грецких орехов толкут до получения жирной кашицы, небольшой ломтик ржаного хлеба замачивают в воде, тщательно отжимают, крошат в ореховую кашицу, тщательно перемешивают и добавляют растертые на мелкой терке 3—4 зубчика чеснока. Непрерывно помешивая, в смесь постепенно вливают по 1 столовой ложке лимонного сока и растительного масла. Для получения нужной густоты в соус добавляют немного кипяченой охлажденной воды.

С чем прийти в гости?

(Окончание. Начало на 1-й стр.).

ОГУРЕЦ: *засолочные сорта и гибриды* — Родничок (F_1), Тополек (F_1), Надежный, Ритм, Алтай, Конкурент, ВИР 505 (F_1), Дальневосточный 26, Миг, Каскад, Фермер (F_1), Лорд (F_1). *Салатные* — Изящный, Муромский, Алтайский ранний 166. *Пчелоопыляемые сорта и гибриды для защищенного грунта* — ВИР 501 (F_1), Майский (F_1), Манул (F_1), Эстафета (F_1). *Сорта и гибриды для защищенного грунта*, обладающие полной партенокарпией (способностью завязывать плоды без опыления) — Московский тепличный (F_1), Грибовчанка (F_1), Малахит (F_1), Лада (F_1) и частичной партенокарпией — Стелла (F_1), Зозуля (F_1), Апрельский (F_1).

ПАСТЕРНАК: Круглый, Лучший из всех, Гернсейский, Студент.

ПАТИССОНЫ: Белые 13.

ПЕРЕЦ: *Для защищенного грунта* — Ласточка, Подарок Молдовы, Здоровье, Нежность, Винни-Пух.

ПЕТРУШКА: *корневая* — Сахарная, Урожайная; *листовая* — Обыкновенная листовая, Кудрявая.

РЕВЕНЬ: Московский 42, Тукумский 5, Огрский 13.

РЕДИС: *для открытого грунта* — Рубин, Ранний красный, Заря, Дунганский, Кварта, Базис; *для защищенного грунта* — Заря, Ранний красный, Рубин, Тепличный Грибовский.

РЕДЬКА: *летняя* — Одесская 5; *зимняя* — Зимняя круглая серая, Зимняя круглая белая.

РЕПА — Петровская 1.

САЛАТ: Московский парниковый (листовой сорт), Крупнокочанный, Майский, Ледяная гора (кочанные сорта). *Для защищенного грунта:* Московский парниковый, Майский.

САЛАТНЫЙ ЦИКОРИЙ: Митадо, Тардиво, Экспресс.

СВЕКЛА столовая: Бордо 237, Грибовская плоская А-473, Двусемянная, Одноростковая, Подзимняя.

СЕЛЬДЕРЕЙ: Яблочный, Корневой Грибовский, Юдика.

ТОМАТ: *для открытого грунта* — Алпатьева 905-а, Невский, Грунтовый Грибовский 1180, Талалихин 136, Титан, Белоснежка, Дубок, Грот, Агата, Белый налив 241; *для защищенного грунта* — Белый налив 241, Внуковский, Московский осенний, Русич, Карлсон (F_1), Полярный экспресс (F_1), Северная стрела (F_1), Верлиока (F_1), Находка.

ТЫКВА: Миндальная.

УКРОП: Грибовский, Лесногородский, Кибрай.

ФАСОЛЬ: Сакса без волокна 615, Московская белая зеленостручковая.

ЧЕСНОК: Озимый, стрелкующийся — Дунганский местный, Отрадненский, Юбилейный Грибовский, Яровой нестрелкующийся, Московский.

ШПИНАТ: Исполинский, Жирнолистный, Годри.

ЩАВЕЛЬ: Бельвильский, Широколистный, Одесский 17.

ЭСТРАГОН: Грибовский 31.

В. ЛУДИЛОВ, доктор с.-х. наук.

Гаврюся едет в такси по горной дороге.

Внезапно машина срывается и летит в пропасть.

— Черт возьми! — кричит пассажир водителю. — Выключите хотя бы счетчик...

28 декабря (III) муж приезжает домой, ничего не подозревая. Ему открывает дверь супруга, лицо которой так и сияет:

— Спасибо тебе дорогой.

— За что?

— Я нашла подарок, который ты мне хотел преподнести, и уже успела обменять его в магазине.

...

Судья обвиняемому.

— За что вы избили соседа?

— Он тайно держал в своей квартире курятник.

— Это еще не повод для кулачной расправы.

— Как не повод? Я полгода лечился у психиатра, потому что каждое утро мне слышалось петушиное пение.

Ежемесячное приложение к газете «ДАЧНИКИ».

Редакционный совет: в составе редсовета газеты «ДАЧНИКИ», главный научный редактор канд. с.-х. наук Е. И. Ярославцев.

Редактор — Е. С. СЛУЦКАЯ.

При перепечатке ссылка на «Дачный КАЛЕЙДОСКОП» ОБЯЗАТЕЛЬНА.

Авторы опубликованных материалов несут ответственность за патентную чистоту, достоверность и точность приведенных фактов, цитат, экономико-статистических данных, собственных имен, географических названий и прочих сведений, а также за разглашение данных, не подлежащих открытой публикации.

Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Газета зарегистрирована в Министерстве печати и массовой информации РФ 20.12.91 г. Рег. № 1395.

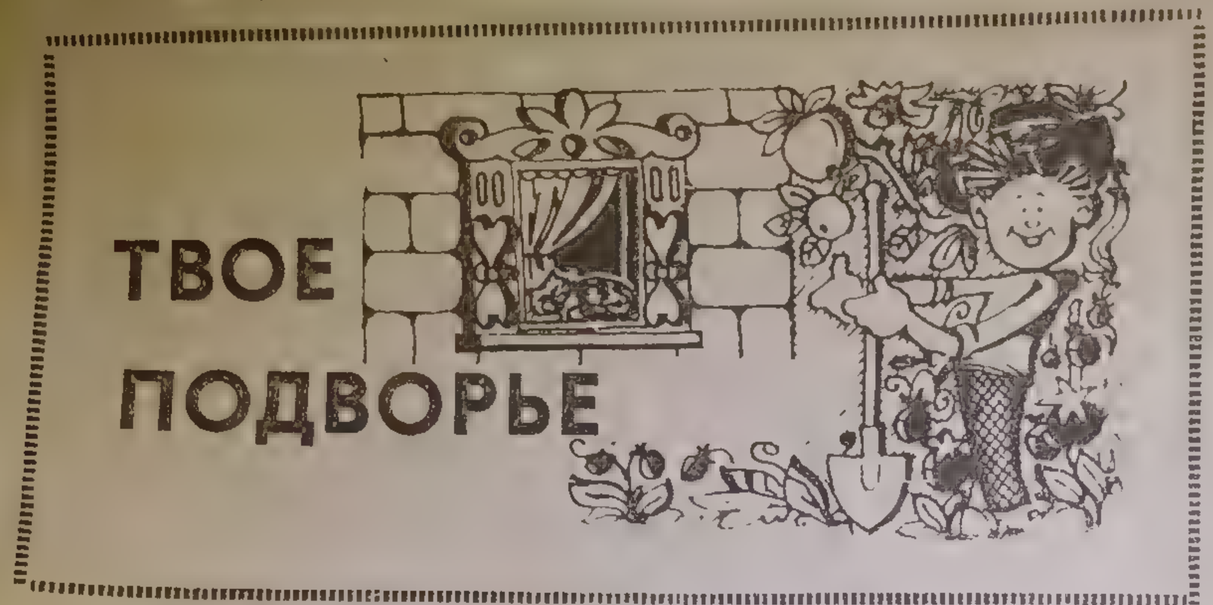
АДРЕС РЕДАКЦИИ: 142715, Московская область, Ленинский район, совхоз Ленина, редакция газеты «ДАЧНИКИ». Тел. 548 66-51.

Учредитель — главный редактор газеты «ДАЧНИКИ» С.А. ЧУДАКОВ.

Типография издательства «Пресса». 125865, ГСП, А-137, ул. Правды, 24.

Подписано к печати 2.12.93 г. Тираж 45.400 экз. Тип. № 14355.

«ДАЧНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»


ТВОЕ
ПОДВОРЬЕ

КАК ПРИВАТИЗИРОВАТЬ САДОВЫЙ УЧАСТОК

Консультацию дает заместитель начальника управления Комитета по земельной реформе и земельным ресурсам при правительстве РФ Н. Калинина.

По новому земельному законодательству участки предоставляются непосредственно товариществам, члены которых самостоятельно делают выбор — оформить землю в собственность, пожизненное наследуемое владение или аренду. Собственники имеют более широкие права по распоряжению участком: могут получить кредит под залог земли, сдать участок в аренду. Им выплачивается компенсация в размере стоимости земельного участка в случае его реквизиции для государственных нужд, они могут подарить участок.

Тем, кто захочет стать собственником земли, следует напомнить, что в собственность участки передаются за плату и бесплатно. Бесплатно — все садовые участки, предоставленные гражданам до 1 января 1992 года (дата введения в действие Закона о плате за землю, статей Земельного кодекса, регулирующих плату за землю, и Указа президента № 323), а также вновь предоставляемые мало-

садоводов принимает решение о форме собственности на землю общего пользования (коллективная совместная собственность или бессрочное (постоянное) пользование) и создает комиссию по подготовке материалов для закрепления садовых участков за членами товарищества. Комиссия самостоятельно или с привлечением по договору специализированной землеустроительной организации проводит инвентаризацию земель товарищества, организует сбор заявлений от его членов.

В своем заявлении садовод указывает, в какой вид собственности хочет получить садовый участок (частная собственность или пожизненное наследуемое владение), его размер и площадь в квадратных метрах, имеет ли претензии к границам участка с землями общего пользования и соседями. На заявлении правление дает заключение о наличии претензий к садоводу по границам со стороны соседей и товарищества и свое

такие документы: протокол общего собрания, список садоводов, их заявления, копию решения об отводе земель (старый госакт), копию решения о регистрации устава, проект застройки коллективного сада с внесенными поправками и промерами границ с точностью до 0,1 метра.

Решение администрации принимается в месячный срок и является основанием для выдачи государственного акта и свидетельств на землю. Членам товарищества документы, удостоверяющие их право на землю, выдает правление, которое получает их по доверенности в районном комитете по реформе. Согласно Указу президента от 24 апреля 1993 года № 480, п. 4 при перерегистрации прав на землю взимается регистрационный сбор в размере 20 % от установленной на момент перерегистрации минимальной заработной платы.

Документы выдаются только членам товарищества. Если садо-

● ПЧЕЛОВОДУ

Осмотр ульев

Основные задачи ее проведения: определение состояния перезимовавших пчелиных семей, оценка их зимостойкости; необходимость в последующей работе, особенно при проведении племенной работы, правильного комплектования пчелиных гнезд кормовыми запасами (по 12-15 кг меда и не менее 2 рамок перги), пригодными для работы маток сотами, хорошим боковым и верхним утеплением, т. е. своевременное создание для каждой семьи пчел предпосылок для интенсивного размножения.

Все заплесневевшие, поврежденные и старые сотовые рамки при этом из гнезд удаляют, в помещении их обрабатывают дезрастворами, моют с помощью щеток, просушивают и возвращают в гнезда. Так же поступают с загрязненными ульями. Освободившийся от пчел улей очищают, дезинфицируют, просушивают на солнце и снова используют по назначению — пересаживают в него очередную семью пчел.

В том случае, когда зимовка пчел прошла хорошо и ульи не имеют следов поноса, семьи не пересаживают в другие ульи, а ограничиваются подчисткой доньев, т. е. удалением подмора. При этом главная весенняя ревизия пчелиных семей проходит успешнее, однако в любом случае нельзя держать улей открытым и затягивать выполнение работ более чем на 8 мин.

Последовательность технологических операций. На место загрязненного (выбракованного) ставят сухой, чистый и продезинфицированный (дезсредствами или огнем паяльной лампы до легкого побурения) улей. В него заранее ставят 2-3 сота с кормовыми запасами, вставную доску, сухие утепляющие подушки (боковую и верхнюю) и летний холстик (более плотный, чем зимний). Рядом с ним ставят другой улей с пчелами, из которого переставляют соты (если они не испачканы пятнами поноса) вместе с сидящими пчелами и расплодом в новый. Грязные рамки без расплода освобождают от пчел стряхиванием в новый улей и складывают в переносные ящики. Рамки с расплодом очищают и соскабливают от поноса и возвращают в улей.

В этот период гнезда пчел стараются держать сокращенными по силе семей (6-8 сотов), чтобы создать семьям более благоприятный тепловой режим, а незанятое пространство отгораживают вставной доской и гнездо тщательно утепляют сбоку и сверху.

ОХ, УЖ ЭТИ СОРНЯКИ

Борьбу с многолетними сорняками следует начинать с глубокого осеннего перекапывания участка. Повторное перекапывание проводится весной, когда почва основательно прогрелась. При этом корни и корневища сорняков нужно выбрать из почвы и сжечь. Если эти операции проводить несколько лет кряду, то можно избавиться от многолетних сорных трав, если, конечно, они вновь не занесены вами с органикой, например, с навозом, и даже осенним ветром...

Однолетние сорняки обладают весьма высокой репродуктивной способностью: их

тогда после прохождения мотыгой сорняки быстро увядают и окончательно погибают. Следует соблюдать осторожность, чтобы не повредить овощные культуры — не подрезать нежные, сочные корешки. Подсыхающая после обработки почва становится своеобразной мульчой, задерживающей рост сорняков.

Для борьбы с сорняками можно проводить и мульчирование почвы. Мульчой могут служить также чёрная полиэтиленовая пленка, хорошо разложившийся компост или торф.

Черный

...собственники ... дение или более широкие права по распоряжению участком: могут получить кредит под залог земли, сдать участок в аренду. Им выплачивается компенсация в размере стоимости земельного участка в случае его реквизиции для государственных нужд, они могут подарить участок.

Тем, кто захочет стать собственником земли, следует напомнить, что в собственность участки передаются за плату и бесплатно. Бесплатно — все садовые участки, предоставленные гражданам до 1 января 1992 года (дата введения в действие Закона о плате за землю, статей Земельного кодекса, регулирующих плату за землю, и Указа президента № 323), а также вновь предоставляемые малопродуктивные угодья и нарушенные земли. Продуктивные сельхозугодья отводятся за плату в размере 50-кратного земельного налога.

Земельный налог для садоводов установлен в размере 1 копейки за квадратный метр со всей площади участка. Однако местный Совет народных депутатов вправе повысить ставку с учетом благоприятных условий размещения участка, но не более чем в два раза. Размер земельного налога не зависит от форм собственности на землю.

Каков порядок переоформления прав на землю? Общее собрание ... товке материалов для закрепления садовых участков за членами товарищества. Комиссия самостоятельно или с привлечением по договору специализированной землеустроительной организации проводит инвентаризацию земель товарищества, организует сбор заявлений от его членов.

В своем заявлении садовод указывает, в какой вид собственности хочет получить садовый участок (частная собственность или пожизненное наследуемое владение), его размер и площадь в квадратных метрах, имеет ли претензии к границам участка с землями общего пользования и соседями. На заявлении правление дает заключение о наличии претензий к садоводу по границам со стороны соседей и товарищества и свое предложение по закреплению земель.

Общее собрание или правление рассматривает подготовленные материалы, итоги инвентаризации земель и принимает решение о ходатайстве перед местной администрацией о закреплении земель за коллективом и за каждым садоводом в отдельности. В случае расхождения фактического использования земель с проектом застройки в него вносятся уточнения, которые согласовываются с органами архитектуры и землеустроительными органами.

Местная администрация имеет право потребовать у товарищества устав, проект застройки коллективного сада с внесенными поправками и промерами границ с точностью до 0,1 метра.

Решение администрации принимается в месячный срок и является основанием для выдачи государственного акта и свидетельства на землю. Членам товарищества документы, удостоверяющие их право на землю, выдает правление, которое получает их по доверенности в районном комитете по реформе. Согласно Указу президента от 24 апреля 1993 года № 480, п. 4 при перерегистрации прав на землю взимается регистрационный сбор в размере 20 % от установленной на момент перерегистрации минимальной заработной платы.

Документы выдаются только членам товарищества. Если садовод желает переоформить садовый участок на другого члена семьи (родственники, другого гражданина), он обязан сначала написать заявление о выходе его из членов товарищества, а другой гражданин — о приеме в члены. Вопрос решается в порядке, предусмотренном уставом. По решению местной администрации допускается раздел садового участка между супругами или наследниками с учетом минимальной нормы, установленной для садовых участков (0,04 гектара).

(«Экономика и жизнь», № 20)

УЖ ЭТИ СОРНЯКИ

Борьбу с многолетними сорняками следует начинать с глубокого осеннего перекапывания участка. Повторное перекапывание проводится весной, когда почва основательно прогреется. При этом корни и корневища сорняков нужно выбрать из почвы и сжечь. Если эти операции проводить несколько лет кряду, то можно избавиться от многолетних сорных трав, если, конечно, они вновь не занесены вами с органикой, например, с навозом, и даже осенним ветром...

Однолетние сорняки обладают весьма высокой репродуктивной способностью: их семенами, как правило, засорены многие огородные участки. Семена однолетних сорняков разносятся не только ветром, но и птицами, и человеком на подошвах обуви.

Весенняя волна сорняков появляется одновременно со всходами высеянных или высаженных овощных растений. Поэтому самый надежный метод борьбы с сорняками — это обработка междурядий мотыгой. Мотыга должна быть хорошо наточена. Сорняки нужно тщательно подрубать, а не выдергивать их из земли с корнями.

Прополку грядок целесообразно проводить в жаркий сухой день, тогда после прохождения мотыгой сорняки быстро увядают и окончательно погибают. Следует соблюдать осторожность, чтобы не повредить овощные культуры — не подрезать нежные, сочные корешки. Подсыхающая после обработки почва становится своеобразной мульчой, задерживающей рост сорняков.

Для борьбы с сорняками можно проводить и мульчирование почвы. Мульчой могут служить также чёрная полиэтиленовая пленка, хорошо разложившийся компост или торф.

Черный полиэтилен полностью прекращает рост сорняков, к тому же почва под пленкой лучше прогревается, а содержащаяся в ней влага не испаряется. Края пленки нужно присыпать землей чтобы её не сорвало ветром.

Мульчирование черной пленкой ускоряет развитие и созревание растений. Органические материалы для мульчирования — такие, как торф, компост — оказывают аналогичное действие, тем более что при последующей перекопке участка они улучшают структуру и плодородие почвы. Применять для мульчирования солому не рекомендуется. Она может на некоторых почвах заметно снизить содержание азота.

— 19 —

ЛЕВ ГРОМОВ

ИЗ БЛОКНОТА САДОВОДА

ЯБЛОНЯ

Яблоня предпочитает слабокислые почвы pH 5,5-6,5.

Удобрения. Наибольший эффект бывает, когда удобрения вносятся в зону основных корней, что дает прибавку урожая до 40-50 %. Наиболее простой метод — внесение удобрений в кольцевую канавку глубиной 40-50 см и шириной 30-40 см, выкопанной по периметру кроны. Можно ежегодную дозу вносить в 1/3 кольца, во второй год — в следующую 1/3 часть кольца и т. д. Если почва плодородная и хорошо заправлена, то посаженную яблоню удобрять не следует до 5 лет.

Средняя ежегодная норма внесения удобрения под плодоносящую яблоню на 1 кв. м.: навоза — 3-4 кг, суперфосфата, сернокислого калия — 40 г, аммиачной селитры — 20 г.

Чтобы яблоня плодоносила ежегодно, необходимо за несколько недель до листопада (числа 15-20 сентября) дерево опрыскать 5 % раствором мочевины (500 г на 10 л воды). Расход приблизительно 5 литров на дерево.

Полив. Первый полив — через неделю после окончания цветения (конец мая).

Второй полив — после опадания избыточной завязи (конец июня).

Третий полив — за 20-25 дней до съема плодов летних сортов.

Четвертый полив — при засушливой погоде в первой

— 20 —

половине августа.

Пятый полив — под зиму, в начале октября.

Борьба с вредителями. Весной до распускания почек спрыскивать раствором извести (1,5 кг на 10 л в оды), а при сильном заражении — нитрофеном. При появлении листогрызущих дерево надо опрыскивать одним из трех биопрепаратов — битоксибацилином, дендробацилином, лепидоцином. Опрыскивание можно проводить и во время цветения, т. к. эти препараты безвредны для человека, пчел и птиц. Через 5-7 дней опрыскивание необходимо повторить. При появлении плодожорки надо опрыскивать карбофосом.

Для сокращения численности вредителей рекомендуется ставить ловчие пояса, подвешивать в крону баночки с квасом, собирать падалицу.

Обрезку необходимо проводить регулярно с тем, чтобы не было загущения кроны, так как в ней больше всего скапливается вредителей, и плоды будут худшего качества.

ГРУША — БЛИЗКАЯ РОДСТВЕННИЦА ЯБЛОНИ

Предпочитает слабокислые почвы pH 4,5-6,5. Полив, внесения удобрений проводятся одновременно с яблонями. В настоящее время в мире насчитывается более 5000 сортов груши, но в нашей местности вполне надежны по зимостойкости только тонковетка и бессемянка летнего срока созревания. Плоды лежат очень плохо.

Груше вредят грушевый клещик и тля. Ранней весной на молодых листьях появляются бурые или мелкие темные вздутия. На нижней части листа можно заметить небольшие отверстия, где и развиваются личинки клеща. Клещ изнутри высасывает соки, отчего лист чернеет и опадает. Численность клеща постепенно растет.

— 21 —

КОСТОЧКОВЫЕ

ВИШНЯ

Предпочитает слабощелочную почву pH 7-8. Лучшей почвой является суглинисто-черноземная с примесью извести. На этой почве деревья обильно плодоносят и бывают долговечны. При недостатке извести наступает минеральное голодание. Деревья плохо усваивают питательные вещества из почвы и не смогут сформировать косточку, и завязь опадает.

Излишние удобрения вредны (растрескивается кора). Перегноя надо вносить не более двух ведер на каждое дерево.

Полив. При избытке влаги вишня сбрасывает лист. В сухую погоду: 1-й полив — после цветения, 2-й — перед интенсивным ростом побегов, 3-й — перед началом созревания плодов, 4-й — после съема урожая, но не позже первой половины августа.

Если в почве мало извести, то вместо первого и второго полива водой производить обильные поливы раствором мела (2 ст. ложки на ведро воды).

Деревья лучше растут и меньше страдают от камедетечения при обмазке ствола и крупных веток известью.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ ПЛОХОГО ПЛОДОНОШЕНИЯ

Вымерзание плодовых почек. Эти почки, не раскрываясь, засыхают и осыпаются.

Вредители. Вишневая побеговая моль. Личинки зимуют вблизи почек или на почках. В начале мая из личинок выходят гусеницы, которые вгрызаются в распускающуюся почку. В течение пяти недель одна гусеница повреждает 5-7 бутонов. В начале июня гусеницы уходят в землю. В августе из гусениц появляется бабочка, которая откладывает яички на почве.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!
СОЛДАТОВА
Александра Ефимовича
с 80-летием.

Не в том беда, что множатся года,
Что волосы от времени седеют.
Пусть остается молодой душа,
Ведь души молоды и не стареют.

Работники соцсферы.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!
АБРАШКИНУ
Нину Клементьевну
с 55-летием.

Никогда чтоб не болела,
Никогда чтоб не старела.
И вообще, чтоб в жизни личной
Было все всегда отлично.

Работники соцсферы.

ШКОЛЬНОЕ ЛЕТО

В «КОЛОСЕ» — ИНТЕРЕСНО

Мы побывали в оздоровительном лагере «Колос» перед началом второй смены. Первая смена проводила последнюю неделю. Дети выглядели вполне отдохнувшими, загорелыми, довольными и счастливыми.

— Многим в лагере очень понравилось проводить летний отдых, — рассказывает старшая воспитательница В. К. Феллер. — Все мероприятия, внесенные в план реботы, выполнены.

И, действительно, все, что намечалось воспитательским коллективом, выполнено, а дети приняли участие даже в соревнованиях по программе «Стартинэйджер». В них участвовали четыре команды. Принимала гостей команда пионерского лагеря «Синяя птица».

Сельчан представляла команда в составе Алексея Таилкина, Александра Пантелеева, Ивана Акулина из Духовницкого района, а также балаковца Стаса Каришина.

Соревнования проходили «на высоком накале». Кстати, так и должны проходить встречи, где идет спор среди интеллектуалов, когда выясняют отношения самые ловкие, сильные и находчивые.

И вот результат — команда пионерлагеря «Ласточка» заняла первое место. Вторыми были дети из «Орленка», третьими — команда из «Колоса». [illegible] площадки довольство[illegible] местом.

Феллер.

А вот и результат. По прыжкам через скакалку лучшим был А. Федотов, в программе «Пресс» отличился А. Коновалов из Балакова, «Пистолет» — приседание на одной ноге выполнил лучше других А. Таилкин из Духовницкого района. Рекорд за ним и в подтягивании на перекладине. В прыжках в длину отличился Александр Матвеев из села Натальино.

Итоги по соблюдению чистоты в лагере подводила специальная комиссия. Круглыми отличниками в результате стали дети третьего отряда. В «Веселых стартах» и в конкурсе телепередач у них — второе место, а в вечере сказок — первое. И уж, конечно, им достался «Приз чистюли».

Кто же они, эти самые-самые?

Это Ольга Меньшикова из села Никольское-Казаково, А. Корниенко, А. Жумашев, братья Навруз и Мурад Курбанисмаиловы, Д. Елисеев, Володя и Дима Королевы, В. Николаев, А. Сухоруков из совхоза «Березовский», Александр и Евгений Степановы, В. Гончаров, А. Шилов, Андрей и Роман Дробик, Д. Зудинов из села Матвеевки.

Хорошо прошло время в оздоровительном лагере. Многие запомнят время, проведенное на речке. Здесь можно было порыбачить, искупаться

стиваля песни «Лето-93». Интересной была концертная программа, проходившая под названием «Ромашка».

Не менее увлекательно прошел вечер «Любовь с первого взгляда». Проведен конкурс жонглеров, где всех превзошел Саша Матвеев из Натальина, вторым был Володя Утигалиев из совхоза «Поливной», третьим Вася Чередниченко из Балакова.

Из спортивных впечатляющим было соревнование «Мистер мускул». Здесь требовалось показать силу и ловкость выполняя упражнения: отжимание от пола, поднятие туловища из положения лежа на спине, прыжки в длину с места, подтягивание на перекладине, подъем с переворотом, прыжки через скакалку.

А каким интересным был поход в сосновый бор!

Дети участвовали в дискотеках.

И уж, конечно, никаких претензий у ребят не было к организации питания. Они питались пять раз в день. Райком профсоюза совместно с дирекцией лагеря побеспокоились, чтобы обеспечить столовую необходимыми продуктами. По утрам в меню нередко были рисовая, пшенная каши, в обед — всевозможные супы, котлеты, салаты, компот, в полдник — кисель, печенье, конфеты, в ужин — картофель с тушеным мясом, чай с булкой, [illegible]

Объявления. Реклама Справки.

ПРИВОЛЖСКИЙ ЧЕКОВЫЙ ИНВЕСТИЦИОННЫЙ ФОНД — ЭТО ВАШ ФОНД!

Если вы еще не решили, как распорядиться своим приватизационным чеком, — к вашим услугам Приволжский чековый инвестиционный фонд.

У нас квалифицированные специалисты и государственная лицензия.

ВАШИ ЧЕКИ БУДУТ ВЫГОДНО РАЗМЕЩЕНЫ В НАИБОЛЕЕ ПРИБЫЛЬНЫЕ И НАДЕЖНЫЕ ПРЕДПРИЯТИЯ, ТОРГОВЫЕ ФИРМЫ И КОММЕРЧЕСКИЕ БАНКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

За один ваучер можно приобрести 10 (десять) акций фонда номинальной стоимостью 1000 рублей каждая. Размер регистрационного сбора 1200 рублей за каждый приватизационный чек. Обменять чеки на акции фонда вы можете в офисе Инвестиционно-финансового центра (ул. Трнавская, 12, здание городской администрации — бывший горисполком, 2-й этаж, левое крыло).

Кроме того, вы можете заключить договора о доверительном хранении чеков с последующим гарантированным обменом на акции фонда через агентов-распространителей, работающикх по договоренности Инвестиционно-финансового центра. При себе необходимо иметь паспорт и, если есть, сберкнижку, на которую будут перечисляться дивиденды.

МАГАЗИН «ПРИМОРСКИЙ»
(в районе завода им. Дзержинского)
предлагает широкий выбор
ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ
для автомобиля «Запорожец».

АО «БАЛАКОВОДОРМАШ»
ПРОДАЕТ:

⊙ кормоизмельчители: электрический ИКЧ-4 по цене с НДС — 93 тыс. руб., ручной РИК-2 по цене с НДС — 23 тыс. руб. Измельчают: грубые корма, корнеплоды, зерно.

⊙ садовые тележки по цене — 5 тыс. руб.

Обращаться по телефону в г. Балаково 2-46-62; 2-87-01 с 8-00 до 17-00.

го района, а также балаковца Стаса Каришина.

Соревнования проходили «на высоком накале». Кстати, так и должны проходить встречи, где идет спор среди интеллектуалов, когда выясняют отношения самые ловкие, сильные и находчивые.

И вот результат — команда пионерлагеря «Ласточка» заняла первое место. Вторыми были дети из «Орленка», третьими — команда из «Колоса». Хозяева площадки довольствовались четвертым местом.

Особенно много участников вобрала в себя спартакиада, проводившаяся по многим видам спорта. Тут тебе и футбол, и шахматы, и подтягивание на перекладине, и комбинационная эстафета, и армреслинг. Большую организационную работу провел физрук Владимир Александрович Это Ольга Меньшикова из села Никольское-Казаково, А. Корниенко, А. Жумашев, братья Навруз и Мурад Курбанисмаиловы, Д. Елисеев, Володя и Дима Королевы, В. Николаев, А. Сухоруков из совхоза «Березовский», Александр и Евгений Степановы, В. Гончаров, А. Шилов, Андрей и Роман Дробик, Д. Зудинов из села Матвеевки.

Хорошо прошло время в оздоровительном лагере. Многие запомнят время, проведенное на речке. Здесь можно было порыбачить, искупаться — для этого отведено специальное место. Организовано катание на катамаранах.

По вечерам дети отдыхали, три раза в неделю смотрели видеофильмы. Порадовало детей и выступление Саратовского театра кукол «Теремок» Отдыхающие приняли участие в проведении эстрадного фе-

Дети участвовали в дискотеках.

И уж, конечно, никаких претензий у ребят не было к организации питания. Они питались пять раз в день. Райком профсоюза совместно с дирекцией лагеря побеспокоились, чтобы обеспечить столовую необходимыми продуктами. По утрам в меню нередко были рисовая, пшенная каши, в обед — всевозможные супы, котлеты, салаты, компот, в полдник — кисель, печенье, конфеты, в ужин — картофель с тушеным мясом, чай с булкой, шоколадное масло. На поздний ужин давали булку с кефиром. Хорошо готовит опытный повар Э. М. Почивалова.

Вобщем, лето у ребят первой смены прошло на славу.

Сейчас в оздоровительном лагере отдыхает вторая смена.

А. АЛЕШИН.

АО «БАЛАКОВОДОРМАШ»

ПРОДАЕТ:

- кормоизмельчители: электрический ИКЧ-4 по цене с НДС — 93 тыс. руб., ручной РИК-2 по цене с НДС — 23 тыс. руб. Измельчают: грубые корма, корнеплоды, зерно.
- садовые тележки по цене — 5 тыс. руб.

Обращаться по телефону в г. Балаково 2-46-62; 2-87-01 с 8-00 до 17-00.

АО «ТОРГСЕРВИС», МАГАЗИН «СПОРТ И ТУРИЗМ» (УЛ. ЛЕНИНА, 92) **И МАГАЗИН «ТОВАРЫ ДЛЯ ДОМА»** (4 Б МИКРОРАЙОН, УЛ. ДРУЖБЫ, 5) **ПРЕДЛАГАЮТ ЗА НАЛИЧНЫЙ И БЕЗНАЛИЧНЫЙ РАСЧЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ТОВАРЫ:**

- велосипеды «Урал», спортивные, с дополнительным переключением скоростей по цене 35000 руб.
- велосипеды «Урал», дорожные по цене 30000 руб.
- комплекты мягкой мебели
- шаровые опоры, нижние и верхние ВАЗ
- втулки оси маятника
- водоразбавляемую краску ВД-ВК-Л (белая)
- клей универсальный «Бустилат»
- мойка из нержавеющей стали
- набор для ванной комнаты «Элита-1»
- коврочистители «Ерш»
- материал отделочный
- скороварки 6,0 л. и 4,5 л.
- нитроуритановую эмаль «Гамма-11», применяется для окраски автомобилей, деревянных покрытий, металлических конструкций
- соковыжималки
- туфли женские (производство США)
- обувь мужскую (производство Китая)
- парфюмерию московской фирмы «Аура»
- костюмы спортивные
- туфли кроссовые.

Криминальная хроника

По-прежнему самым распространенным видом преступлений в районе является кража скота. Причем, по крупному воруют не только колхозное добро, но и личный скот сельчан. Так, в ночь на 21 июня в селе Малая Быковка со двора С. Исаевой, работающей свинаркой в колхозе «Коммунар», неизвестными лицами был похищен бычок, возраст которого 1 год 7 месяцев. Стоимость похищенного оценивается в 200 тысяч рублей. По данному факту возбуждено уголовное дело, ведется следствие.

Еще одна кража на такую же крупную сумму произошла в ночь на 23 июня. Со двора В. П. Евдокимовой, жительницы с. Малый Кушум, неизвестными злоумышленниками была похищена корова. К сожалению, преступники пока не найдены. Ведется следствие.

С «шиком» решили отметить День молодёжи троенатальинских подростков. В ночь на 27 июня со двора своей односельчанки Муллиной шустрые парнишки «увели» трех курочек на общую сумму 4 с половиной тысячи рублей. Но после сытного праздника настала пора расплачиваться. Чем ребята вместе с родителями сейчас и занимаются.

ИНТЕРЕС К ГОРЯЧИТЕЛЬНОМУ

Не проходит интерес у злоумышленников и к горячительным напиткам. Так, в ночь на 28 июня в селе Быков Отрог неизвестные лица, взломав запор двери проникли в магазин и похитили винно-водочные изделия на сумму около 70 тысяч рублей. По данному факту возбуждено уголовное дело. Ведется следствие.

КРАЖА С НЕФТЕБАЗЫ

В ночь на 24 июня с нефтебазы совхоза «Знамя Ленина» неизвестными лицами было похищено 542 литра бензина АИ-93 на общую сумму около 27000 рублей.

Т. ЗУДИНА.

КЛАД ПОНТИЯ ПИЛАТА

Клад из 99 золотых монет обнаружен израильскими археологами в ходе раскопок в Кесарии, на берегу Средиземного моря. Монеты общим весом 450 граммов были найдены учащимися одного из американских колледжей, которые добровольно помогают ученым.

Представитель университета в Хайфе, сотрудники которого осуществляют руководство работами, сообщил, что монеты прекрасно сохранились. Отчеканены они в Константинополе или Антиохии в IV веке н. э.

В период римского владычества в Кесарии находилась резиденция императорского наместника Палестины. В частности, там был расположен дворец прокурора Иудеи Понтия Пилата.

(ИТАР-ТАСС).

Тель-Авив.

ВЫРАЖАЕМ благодарность администрации совхоза имени XXV съезда КПСС и жителям села Подсосенки за помощь в похоронах Данилина Виктора Александровича.

Родные и близкие.

АОЗТ «ВОЛГАРЬ»

ТРЕБУЮТСЯ НА РАБОТУ

электрики 3-6 разрядов.

Звонить по телефонам 2-35-90 и 6-16-25.

Редактор А. Р. АШИМОВ

УЧРЕДИТЕЛЬ — РАЙОННЫЙ СОВЕТ НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ.

ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99. Регистрационный номер — 2

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в МГП «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10

Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Выпускающий редактор И. Ю. СКАЛИНА

Тираж 5353

Заказ 2 2 39

«Со мной вы

УРОЖАЙНАЯ ЗЕМЛЯНИКА (13 основных заповедей)

Бесспорный лидер среди ягод на наших садовых участках — земляника. Каждое лето плодоносит она в течении месяца, причем, чтобы ягода не перестояла, её нужно собирать ежедневно. Ранним летом, в июне, когда еще никаких других ягод и в помине нет, уже готова на грядках земляника. Особенно рано вступает в плодоношение земляника второго года. Впрочем для урожая, особенно хорошего урожая, чтобы хватило и на компоты, и на варенье, нужно помнить основные заповеди выращивания садовой земляники.

1. Брать сортовые усы от здоровых и урожайных кустов, не подвергшихся заболеваниям и набегам вредителей.

2. Земляника — теплолюбивая культура, особенно зарубежные её сорта. В средней полосе России землянике необходима грядка высотой не менее 25-30 см! Для повышения температуры почвы землянику хорошо мульчировать черной пленкой, торфом, перегноем.

3. Если хотите получить ранний урожай, прикрывайте грядки прозрачной пленкой на дугах. Осенью кусты для защиты от вымерзания хорошо присыпайте [illegible] торфом. Пленку на зиму нужно снять! Для снегозадержания раскладывайте на земляничных грядках ветви, стебли малины.

4. Земляника — светолюбивая культура. В полутени под деревьями дает меньший урожай, в [illegible] и тени часть урожая

вносят, это вызывает пятнистость листьев, также провоцирует бурное развитие листвы за счет урожая и усиление опасной болезни — серой гнили. Под землянику вносят перепревший навоз, вызревший компост, золу. Чем сырее место, тем выше должна быть гряда, расстояние между кустами 15-20 см, между рядами — 80 см. На грядах сажайте землянику в две строки (два ряда). В первый год посадки можно уплотнить землянику третьим рядом, который на следующий год вы пересадите на новое место. При посадке под куст земляники на глубину 35-40 см очень хорошо наложить траву, пересыпав её землей. Она будет перегнивать, выделяя тепло и углекислый газ, очень нужные землянике для роста и питания.

10. Земляника любит частое рыхление. С мая по октябрь это необходимо проделывать как минимум 5-6 раз. Рано весной нужно как можно быстрее оборвать и сжечь засохшие листья. Зеленые листья не срезайте, подсыпьте кусты под корень золой и прорыхлите почву. Для лучшего опыления и привлечения пчел во время цветения опрысните кусты слабым раствором сахара — примерно 100 г на 3 л воды.

11. Для борьбы с болезнями и вредителями земляники лучше не применять ядохимикаты. Для защиты от серой гнили в начале образования завязей подстилайте под кустики резаную солому,

● ВКУСНО!

Витаминные рецепты

Борщ зеленый. Молодую крапиву или шпинат положить в кипяток и варить 2-3 минуты. Полученным отваром залить очищенный и нарезанный кубиками картофель дать закипеть и добавить щавель. За несколько минут до готовности посолить и положить измельченный зеленый лук, укроп, петрушку. К готовому борщу (отдельно в каждую тарелку) кладут мелконарезанное крутое яйцо, сметану, по желанию — перец, сливочное масло. Густота борща и концентрация отвара зелени — по вкусу.

Жаренные розетки одуванчика с мясом. 250 г розеток одуванчика отваривают в соленой воде, посыпают 50 г толченных сухарей, обжаривают в 75 г жира, соединяют с мелкими кусочками жареной говядины (400 г), солят по вкусу и подают в горячем виде.

Капуста тушенная с иван-чаем. 120 г свежей капусты и 150 г иван-чая шинкуют, добавляют 5 г бульона, уксуса, жир, 20 г томата и тушат до полуготовности. За 5 минут до готовности овощи заправляют мучной пассировкой (20 г репчатого лука, 5 г петрушки, 3 г муки); обжаренный свиной шпик (30 г) кладут в начале тушения.

Котлеты из клевера с рисом. Отварной рис (120 г) соединяют с измельченным клевером (600 г), зелень петрушки (40 г) — со слегка обжареным репчатым луком

● ЗАПАХИ ЛЕТА

Липушка цветет

В конце июня — в начале июля к летним запахам и краскам добавились и новые. Только не нужно искать их на полянах. Они там, где высокоствольные деревья гордо держат кудрявые кроны, а в кронах гудят пчелушки-трудолюбы, собирая с желтоватых душистых цветков ценное сырье, чтобы сделать из него один из ценнейших продуктов — ароматный, светлый липовый мед.

Вместе с дубом и березонькой липушка занимает одно из первых мест в русском фольклоре. Есть про неё и песни, и загадки. Ведь много давала она человеку: и еду, и обувь, и мебель, и предметы домашнего обихода. Умельцы делали из этого мягкого дерева разнообразные игрушки...

Из леса пчеловоды переселили липушку в деревеньки и села и стали исстари жить на огородах, и на усадьбах, где родились и живут пчелы. Прижилась липа в городах и рабочих поселках, подарив им прохладу, тень и красоту. Декоративное дерево не капризно. Оно не только дает прекрасную тень, которая в жаркий день надежно спрячет от палящего зноя, но и само не боится тени, в лесу хорошо растет в обществе дуба и ельника. Человек может придать кроне этого дерева любую форму. Таким искусством владеют декораторы-озеленители.

У матери-России растет много видов лип, и растут они всюду. Все липы — высокие деревья, с широкой раскидистой кроной. Но самое распространенная и всем хорошо известная — это липа мелколистная, или сердцевидная.

Цветки у этой липы беловато-желтые, по 5-7 штук собраны в щитковидное соцветие. В цветках этих неслыханные богатства: всего за 3 недели с площади в один гектар пчелы могут собрать около тонны нектара. К цветоносу прикреплен длинный листик. Он так и остается до зимы вместе с плодами с темными симпатичными шариками, которые хранят два-три сладковатых семечка. Из-за этих плодов дерево красиво и зимой-чародейкой..

Г. МИНЕЕВ.

ВАРВАРЫ

Детский парк в Балакове — излюбленное место отдыха горожан. Сюда в жаркий зной спешат пожилые люди вместе со своими внучатами, охотно посещает его молодёжь. Дети наслаждаются, резвясь у красивых фонтанов, отдыхают в беседках, проводят с интересом время у аттракционов.

Парк, по-существу, еще только зарождается. Разростаются деревья, принимают надлежащий вид кустарники.

Но на наших глазах происходят события, заставляющие сожалеть о диких нравах некоторых из горожан. Так, недавно две женщины средних лет обирали с деревьев липовый оставили после себя поломанные ветки молодых растущих деревьев..

Приятно заваривать чай с липовым цветом. Но как объяснить своим родным, детям то надругательство, которое совершили эти женщины над родной природой, над деревьями, которые могли бы дать людям прохладу в летний зной, обеспечили нас с вами кислородом.

Остались бы [illegible] поломанными, они выкинули бы новый цвет в будущем году.

Теперь же стоят липы обломанные, поруганные и осиротенные людьми.

Варвары

...см! Для повышения температуры почвы землянику хорошо мульчировать черной пленкой, торфом, перегноем.

3. Если хотите получить ранний урожай, прикрывайте грядки прозрачной пленкой на дугах. Осенью кусты для защиты от вымерзания хорошо присыпайте опилками, торфом. Пленку на зиму нужно снять! Для снегозадержания раскладывайте на земляничных грядках ветви, стебли малины.

4. Земляника — светолюбивая культура. В полутени под деревьями дает меньший урожай, в вдобавок в тени часть урожая пропадает от серой гнили, особенно если кусты посажены часто и плохо проветриваются.

5. Не выращивайте на одном и том же месте землянику больше 3-4 лет — урожай начнет резко снижаться, ягоды мельчать. В почве за эти годы накопилось много вредных землянике микроорганизмов. Лучше всего чередовать каждые три года землянику с овощами.

6. Для большего урожая усы надо удалять с начала цветения. Если нужны усы для размножения, то следует брать их с кустов второго года плодоношения, от самых здоровых и урожайных растений.

7. Земляника — влаголюбивая культура, корни её располагаются поверхностно, а листья испаряют много влаги. Поливать землянику нужно регулярно, под корень, стараясь не смачивать листья. Лучше поливать из лейки без сита и теплой водой. В мае земляника особенно требовательна к температуре воды. Во время плодоношения полив можно слегка сократить, и лишь в начале августа, когда идет закладка цветочных почек на следующий год, полив увеличивают вновь. При сухой осени в октябре можно хорошо промочить почву под земляничными кустами, так земляника меньше промерзнет зимой.

8. Пересаживать кусты и усы земляники можно с комом земли в любое время сезона. Чем раньше посадите усы, тем больше будет урожай на следующий год. Сроки посадки: весной в апреле-начале мая; летом — в конце июля- начале августа, вплоть до 10-12 сентября. Поздние посадки утеплите перегноем, торфом или прикопайте. Постарайтесь при посадке сгруппировать сорта по срокам созревания.

9. Земляника любит хорошо удобренную органикой почву, впрочем растет неплохо на всех видах грунта. Свежий навоз и известь при посадке земляники не

рыхление. С мая по октябрь это необходимо проделывать как минимум 5-6 раз. Рано весной нужно как можно быстрее оборвать и сжечь засохшие листья. Зеленые листья не срезайте, подсыпьте кусты под корень золой и прорыхлите почву. Для лучшего опыления и привлечения пчел во время цветения опрысните кусты слабым раствором сахара — примерно 100 г на 3 л воды.

11. Для борьбы с болезнями и вредителями земляники лучше не применять ядохимикаты. Для защиты от серой гнили в начале образования завязей подстилайте под кустики резаную солому, стружки, хвойные иголки, пленку, разрезанные молочные пакеты — все это снизит заболеваемость. В особенно влажные годы укладывайте цветоносы на протянутую вдоль рядов проволоку. Гнилые ягоды собирайте в отдельную тару и закапывайте в землю подальше от грядки, а не бросайте в проходе. Хорошо между кустами земляники посадить чеснок, лук на зелень. Это сдержит развитие серой гнили.

12. При появлении бутонов появляется и земляничный долгоносик. Самое разумное — собирать его руками и уничтожать. Для этого рано утром под кустами расстелите пленку, потрясите как следует кустики, жуки, малоподвижные от утренней прохлады, упадут на неё. Если у вас есть чеснок, можете опрыснуть кусты его настоем — 200 г пропустить через мясорубку, настоять 3 часа, процедите, долейте до 10 литров воды и опрысните кусты веником. Повторите через 2-3 дня эту нехитрую операцию. Можно, кстати, чеснок просто посадить в междурядья земляники. Само растение запаха не издает, вечером пройдитесь вдоль грядки и помните листочки чеснока — это отпугнет жуков.

13. Если участок поражен прозрачным клещом, срежьте на нем все листья, не оставляя черешков и не повреждая сердечко — точку роста. Делайте это не позднее 8-10 августа. Листья не кладите на землю, сразу сжигайте. После срезки пораженных листьев полейте середину кустика горячей — 55° С водой. Следите, чтобы вода не остывала, все время подливайте горячую. После срезки плантацию удобрите (1-2 ч. ложки полных минеральных удобрений на 10 л воды) и хорошо поливайте её, чтобы до холодов кусты успели отрасти. На здоровых плантациях срезают кусты только для омоложения земляники, 3-4 летние кусты.

жареной говядины (400 г), солят по вкусу и подают в горячем виде.

Капуста тушенная с иван-чаем. 120 г свежей капусты и 150 г иван-чая шинкуют, добавляют 5 г бульона, уксуса, жир, 20 г томата и тушат до полуготовности. За 5 минут до готовности овощи заправляют мучной пассировкой (20 г репчатого лука, 5 г петрушки, 3 г муки); обжаренный свиной шпик (30 г) кладут в начале тушения.

Котлеты из клевера с рисом. Отварной рис (120 г) соединяют с измельченным клевером (600 г), зелень петрушки (40 г) — со слегка обжареным репчатым луком (80 г) 2 сырыми яйцами, перцем и солью. Разделывают котлеты, панируют в 60 г пшеничной муки и обжаривают. Подают с 400 мл простокваши или молочным соусом. Для обжарки берут 100 г маргарина.

Пирог со щавелем. Щавель перебрать, промыть и слегка обсушить. Очистить от черешков, мелко нарезать, добавить несколько листиков ароматных трав (мяты, мелиссы лимонной или змееголовника), разложить на пласт раскатанного теста (дрожжевого или слоенного) и запекать в духовке.

Напиток «Бодрость». 1 кг свежих молодых листьев и побегов крапивы двудомной мелко нарезать и растереть до получения однородной массы, добавить 0,5 л холодной кипяченной воды, перемешать и отжать сок через марлю. Листья щавеля (100 г) обдать кипятком, растереть и добавить к соку крапивы, перемешать, процедить. Добавить мед или сахар по вкусу.

Анатолий ПОПОВ.

со своими внучатами, охотно посещает его молодёжь. Дети наслаждаются, резвясь у красивых фонтанов, отдыхают в беседках, проводят с интересом время у аттракционов.

Парк, по-существу, еще только зарождается. Разрастаются деревья, принимают надлежащий вид кустарники.

Но на наших глазах происходят события, заставляющие сожалеть о диких нравах некоторых из горожан. Так, недавно две женщины средних лет обирали с деревьев липовый цвет. В этом, казалось бы, нет никакого криминала. Но в том-то и дело, что ими был совершен акт вандализма. Насобирав липового цвета, они

повым цветом. Но как объяснить своим родным, детям то надругательство, которое совершили эти женщины над родной природой, над деревьями, которые могли бы дать людям прохладу в летний зной, обеспечили нас с вами кислородом.

Оставшись б[illegible] нутыми, они выкинули бы новый цвет в будущем году.

Теперь же стоят липы обломанные, поруганные и осквернённые людьми.

Варварство, вандализм — других слов трудно подобрать, глядя на обломанные ветви деревьев...

А. ШИЛОВ.

ЗЕМЛЯНИКА НА БАЛКОНЕ

Белая вьющаяся земляника (сорт Деликатесная) получена от скрещивания лесной земляники с американским сортом Белая ананасная. Белая земляника унаследовала лучшие качества родительских сортов: лесной аромат, нежный вкус, обилие витаминов и сахара. Выращивать ее на подоконнике, на балконе, на грядке (на шпалере) легко. Материнский куст размножается с помощью длинных до 20 см усов с розетками. Ящик для посадки можно использовать небольшой, но высотой не менее 15 см. На дно обязательно положите для дренажа мелкий гравий, битый кирпич, затем питательную смесь: торф, гумус, древесную золу.

В народной медицине используют напар ягод и листьев — 50 г на 1 л воды — при лечении подагры, гастрита, болезней почек, печени, селезенки. Полезен чай из земляники при склерозе, гипертонии, желудочно-кишечных болезнях.

Бернард ДУХНЕВИЧ

Профилактика отравлений ядохимикатами

Защищая посадки на садовом и приусадебном участке от вредителей и болезней с помощью ядохимикатов, помните о том, что эти препараты не только ядовиты для насекомых и микроорганизмов, но и небезразличны для человека. Особенно токсичны гранозан, тифос, гептахлор, препараты мышьяка.

Применяйте препараты в тех дозах, которые рекомендованы на этикетках. Для разведения ядохимикатов выделите специальные ведра, нельзя готовить растворы в посуде, предназначенной для хранения и приготовления пищи! Ни в коем случае не держите пестициды вместе с продуктами питания и кормом для животных. Отведите для них место, недоступное детям.

Готовить раствор, опрыскивать, опылять и поливать им растения надо обязательно в защитной одежде, обуви и перчатках, очках, респираторах или повязке из четырех слоев марли. В это время нельзя курить, есть и даже пить воду! Следите за тем, чтобы ядохимикаты не попали на открытые участки тела. Если это случилось, тщательно промойте кожу под струей воды. При попадании раствора в глаза промывайте их не менее 10 минут.

Закончив работу на участке, снимите спецодежду, умойтесь с мылом, затем смените нательное белье и платье. Белье замочите в растворе стирального порошка и, отстирав, хорошо прополощите. Платье можно повесить для проветривания на воздухе.

Категорически запрещается работать с пестицидами страдающим бронхиальной астмой, нервно-психическими и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Нельзя опылять и опрыскивать ядохимикатами салат, редис, щавель и другие овощи. Фруктовые деревья и ягодные кустарники обрабатывайте только до их цветения. Ягоды и фрукты с таких деревьев, прежде чем употреблять в пищу, тщательно мойте.

М. ВЕЗЛОМЦЕВА,
инструктор Центра медицинской профилактики.

СОВЕТЫ ВРАЧА

Рациональное питание. Что это такое?

Неправильное, или нерациональное питание — одна из главных причин возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых других болезней. С другой стороны, правильное, или рациональное питание может служить эффективным средством профилактики, а в ряде случаев — и лечением наиболее распространенных и опасных для здоровья заболеваний, таких, как ишемическая болезнь сердца, артериальная гипертония, сахарный диабет и др. Рациональное питание положительно воздействует на предвестники этих болезней или на «факторы риска», такие, как повышенный уровень холестерина крови, избыточная масса тела, степень усвояемости сахара, повышенное артериальное давление и т. д.

В настоящее время можно назвать следующие принципы рационального питания:

важно соблюдать принцип сохранения энергетического баланса организма, т. е. с пищей необходимо потреблять такое количество калорий, которое ежедневно расходуется, в основном, за счет мышечной работы. При избыточной массе тела энергетический баланс должен быть отрицательным, т. е. расход энергии превышать поступление энергии с пищей;

все жиры должны составлять не более 30-33 % от общей калорийности рациона, а при повышенном уровне холестерина крови и того меньше — до 20 %;

от общего количества потребляемого жира (как в свободном виде, так и содержащегося в продуктах, не менее 1/3 должны составлять растительные жиры (оливковое, кукурузное, подсолнечное и др. масла). В упрощенном виде этот принцип означает замену сливочного масла и других животных жиров растительным маслом во всех случаях, когда представляется такая возможность.

Необходимость ограничения животных жиров в питании до указанных пределов обусловлено тем, что именно они являются основным источником пищевого холестерина, избыток которого ведет к вредному для здоровья повышению уровня холестерина в крови. Поэтому в выборе продуктов надо быть осторожным, особенно с теми из них, которые богаты пищевыми холестеринами — это сыры 45-50 % жирности, а также жирная рыба и мясо, наваристые бульоны, печень, холодец.

В рациональном питании углеводы составляют около 50-54 % общей калорийности рациона, причем на рафинированные или очищенные сахара должны приходиться не более 10 % калорийности суточного рациона. Это примерно соответствует 50 г рафинированного сахара, тогда как сейчас среднее потребление сахара превышает 120 г в день.

Тем, кому трудно отвыкать от сладкого, в качестве заменителя сахара можно использовать «натуральный сахар»: мед, сухофрукты, конфеты на ксилите, изюм и др.

Наш повседневный рацион должен в достаточном количестве содержать растительную клетчатку (овощи, фрукты, хлеб из муки грубого помола). Минимум клетчатки нужен для нормальной моторики толстого кишечника, кроме того, клетчатка снижает уровень холестерина в крови.

Всем людям, наследственно предрасположенным к гипертонической болезни, а также тем, кто болен гипертонией или отмечает хотя бы кратковременные подъемы артериального давления, следует ограничить потребление поваренной соли до 3-5 граммов в день. Всем остальным также лучше уменьшить потребление соли до 6-8 г в день, вместо среднего потребления в наше время — 10-15 г. Начинать нужно с того, что из продуктов повседневного питания следует исключить все «солености», постепенно снижать добавление соли при приготовлении пищи. Лицам, больным гипертонией или предрасположенным к ней, со временем следует приучить себя есть пищу, приготовленную без соли, помня о том, что продукты нашего повседневного питания (молочные продукты, хлеб и др.) уже содержат в суточном рационе около 3-5 г соли.

Необходимо исключить из рациона алкогольные напитки людям, страдающим гипертонической болезнью.

Помните! Рациональное питание — основа здорового образа жизни, трудоспособного долголетия.

Л. ЛЮШИНА,
инспектор ЦЛОЗ по сан.просвещению.

НА ЗОРЬКЕ

Универсальная катушка

Спиннингом с инерционной катушкой хорошо ловить окуней у кромки водорослей. На барабан наматывается леска сечением 0,25 мм, чтобы обмотка полностью заполнила ложе барабана до краев. Пропустив леску через кольцо спиннинга, привязывают поводок с крючком. Около места привязки закрепляется грузило. Спуск от него делается не более метра.

Насаживается малек (за губу или под верхний плавник). После поклевки следует подсечка. С помощью катушки подматывается леска во время вываживания полосатого хищника.

Если клев прекращается, окунь ушел. Нужно искать другое место.

С помощью той же катушки можно обеспечить дальние забросы с берега на плотву, подлещика, карася и самую разнообразную рыбу. В таких случаях в зависимости какую рыбу собираетесь ловить, привязывается поводок из более тонкой лески с мелким крючком для мотыля, хлеба, репейника и другой насадки. Поскольку в таких случаях приходится ловить около дна, то на леске следует иметь скользящий поплавок. Для этого леска, пропущенная сквозь кольца спиннинга, продевается через ушко поплавка, пропускается через грузило, привязывается поводок с крючком.

Грузило служит нижним ограничителем поплавка. На леску выше поплавка надо навязать узел из капроновой нитки с таким расчетом, чтобы он туго передвигался по ней и служил верхним ограничителем для поплавка. Длина спуска регулируется передвижением узелка по леске. После заброса леска увлекается вниз грузилом и скользит через ушко поплавка до ограничителя — узелка. Такая снасть тоже обеспечивает дальний заброс.

Спиннинг с инерционной катушкой может служить и отличной донкой, обеспечивая забросы на 40-50 метров. Только в этом случае к леске, продетой через кольцо спиннинга, крепится груз. Лучше всего сделать груз скользящим, для чего леска пропускается через отверстие грузила и оканчивается ограничителем — привязанным карабином или заводным кольцом. К карабину крепится поводок из лески необходимого сечения и номера крючка в зависимости от того, что собираетесь ловить. Можно навязывать поводки и выше ограничителя скользящего грузила. Держа донку в руках, рыбалов легко ощущает стук поклевки. Резкой подсечкой засекает рыбу, вываживает ее к берегу, сматывая леску на катушку.

Безынерционная катушка обладает многими достоинствами: при забросах не делает «бород», предотвращает обрывы лески, если регулировать силу ее натяжения звездочкой.

А. РЫБКИН

БЛАГОУСТРОЙСТВО

К дому не доберешься

Говорят, по жилью можно судить о хозяине, поселившемся в нем. Добротный, светлый дом — значит и хозяин умением не обделен, трудолюбием славится. Благоухают с весны до поздней осени в палисаднике цветы — добрая хозяюшка постаралась создать [illegible] радость себе

О разном

ОСКОРБИЛИ ПАТРИАРХА

Визит патриарха Московского и всея Руси Алексия II в Саратов совпал с активизацией в городе юсмалиан (более известных под именем «белых братьев»). Они ухитрились чуть ли не весь областной центр обклеить своими листовками и плакатами. Во время посещения Алексием II Духосошественской церкви сектанты из [illegible] ного комитета защиты Конституции, с которым он обращается к работникам телевидения. В нем говорится: вы стали одним из главных исполнителей, а телевидение — одним из главных инструментов информационно-психологической войны. На первом её этапе был разрушен СССР, сегодня она ведется с целью уничтожения России. Далее — колонизация всех этих территорий и покорение

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЕТСЯ

автомобиль «ЗАЗ-30» (в аварийном состоянии) 1984 года выпуска, пробег 16 тыс. км — по договорной цене.

Обращаться по телефону в Балакове — 2-48-70 после 20.00

ПРОДАЕТСЯ

новый грузовой прицеп «ПОЛАР» для легковых автомобилей ВАЗ, «Москвич», «Волга». Грузоподъемность 370 кг. Собственная масса прицепа 500 кг. Ступица универсальная, длина 2.650, ширина 1.600, высота 900.

Обращаться по тел. 2-42-63 с 18 до 19 час.

ПОДВОРЬЕ

Повышенный интерес

емого жира (как в свободном ви- содержать растительную клетчатку

БЛАГОУСТРОЙСТВО

К дому не доберешься

Говорят, по жилью можно судить о человеке, поселившемся в нем. Добротный, светлый дом — значит и хозяин умением не обделен, трудолюбием славится. Благоухают с весны до поздней осени в палисаднике цветы — добрая хозяюшка постаралась создать эту красоту на радость себе и другим.

Таких людей в селе Еланка большинство. Если перечислять их фамилии, и газетной полосы не хватит. Честь им и хвала! Да, только речь сегодня пойдет о «ленивых» людях, которых и хозяевами не назовешь. Есть у них дом, а вроде как чужие они в нем: не убираются, не ухаживают за жильем, а наоборот безобразничают, разоряют все, загаживают. Надо же было так неудачно выбрать место остановки автобуса: возле дома Максима Алексеевича Кашкова.

Опасно пробираться сквозь бурьян к дому. Можно ненароком оступиться, разбиться. Сколько здесь железа, склянок, банок, мусорных куч. А какой высокий бурьян ограждает двор! Невольно ужасаешься, как в таком хаосе можно жить. Оказывается, можно. Не обращая внимания на осуждения сельчан, предупреждения, наказания администрации села.

Даже престарелые беспомощные люди и те «не зарастают» так грязью. Супруги же Кашковы вполне трудоспособны. Максим Алексеевич трудится в товариществе механизатором, Маргарита Васильевна учительница. У педагогов отпуска длинные и как правило в летнюю пору. Хочется надеяться, что у дома будет наведен порядок.

А. ЗАСОРИНА

О разном

ОСКОРБИЛИ ПАТРИАРХА

Визит патриарха Московского и всея Руси Алексия II в Саратов совпал с активизацией в городе юсмалиан (более известных под именем «белых братьев»). Они ухитрились чуть ли не весь областной центр обклеить своими листовками и плакатами. Во время посещения Алексием II Духосошественской церкви сектанты из «белого братства» учинили беспорядок, выкрикивали оскорбительные слова в адрес патриарха и разбрасывали листовки антицерковного содержания. Восемь «братьев» доставлены в Волжский райотдел милиции. Четверо из них жители Самары, Астрахани, Сестрорецка.

ТЕЛЕВИДЕНИЕ — НАРОДУ!

Таково требование Общественного комитета защиты Конституции, с которым он обращается к работникам телевидения. В нем говорится: вы стали одним из главных исполнителей, а телевидение — одним из главных инструментов информационно-психологической войны. На первом её этапе был разрушен СССР, сегодня она ведется с целью уничтожения России. Далее — колонизация всех этих территорий и покорение их народов, разрушение их духовности, экономики, безопасности». Авторы обращения указывают, что действия проправительственного ТВ очень уж напоминают инструкцию военно-полевого устава армии США FM 33-1 от 31.07.1987 г., в которой излагается теория и практика психологических операций США и НАТО.

(Соб. инф.). «Правда»

Закономерность или совпадение?

Наполеон родился в 1769 году, Гитлер родился в 1889 г. — разница в 120 лет. Оба пришла к власти, когда им было по 44 года. Оба напали на Россию, когда им было по 52 года, оба закончили войну, когда им было по 56 лет.

Линкольн был избран президентом в 1861 году, Кеннеди — в 1961 г. Разница в 100 лет оба президента были убиты в пятницу в присутствии своих жен. Преемником Линкольна был Даллас. Преемником Кеннеди — Джексон.

Даллас родился в 1806 году, Джексон в 1906 году — разница в сто лет. Оба президента южане. До того, как стать президентами, были сенаторами. Секретарь Линкольна не советовал президенту ходить в театр, где тот и был убит. Секретарь Кеннеди настаивал на отмене выезда в Даллас, где был убит президент.

Убийца Линкольна родился в 1828 году, убийца Кеннеди — в 1928 году, разница — 100 лет. Оба убиты до суда.

Русско-японская война началась в 1905 году, сумма цифр — 15. Русско-германская война началась в 1914 году, сумма цифр — 15. Великая Отечественная война началась в 1941 году, сумма цифр — 15.

Не тема ли это для размышления?

Е. ХАЛЯВИНА.

ОБЪЯВЛЕНИЯ

ПРОДАЕТСЯ

автомобиль «ЗАЗ-30» (в аварийном состоянии) 1984 года выпуска, пробег 16 тыс. км — по договорной цене.

Обращаться по телефону в Балакове — 2-48-70 после 20.00

ПРОДАЕТСЯ

новый грузовой прицеп «ПОЛАР» для легковых автомобилей ВАЗ, «Москвич», «Волга». Грузоподъемность 370 кг. Собственная масса прицепа 500 кг. Ступица универсальная, длина 2.650, ширина 1.600, высота 900.

Обращаться по тел. 2-42-63 с 18 до 19 час.

МАГАЗИН «ПРИМОРСКИЙ»
(в районе завода им. Дзержинского)
предлагает широкий выбор
ЗАПАСНЫХ ЧАСТЕЙ
для автомобиля «Запорожец».

ПРИВОЛЖСКИЙ ЧЕКОВЫЙ ИНВЕСТИЦИОННЫЙ ФОНД — ЭТО ВАШ ФОНД!

Если вы еще не решили, как распорядиться своим приватизационным чеком, — к вашим услугам Приволжский чековый инвестиционный фонд.

У нас квалифицированные специалисты и государственная лицензия.

ВАШИ ЧЕКИ БУДУТ ВЫГОДНО РАЗМЕЩЕНЫ В НАИБОЛЕЕ ПРИБЫЛЬНЫЕ И НАДЕЖНЫЕ ПРЕДПРИЯТИЯ, ТОРГОВЫЕ ФИРМЫ И КОММЕРЧЕСКИЕ БАНКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.

За один ваучер можно приобрести 10 (десять) акций фонда номинальной стоимостью 1000 рублей каждая. Размер регистрационного сбора 1200 рублей за каждый приватизационный чек. Обменять чеки на акции фонда вы можете в офисе Инвестиционно-финансового центра (ул. Трнавская, 12, здание городской администрации — бывший горисполком, 2-й этаж, левое крыло).

Кроме того, вы можете заключить договора о доверительном хранении чеков с последующим гарантированным обменом на акции фонда через агентов-распространителей, работающикх по договоренности Инвестиционно-финансового центра. При себе необходимо иметь паспорт и, если есть, сберкнижку, на которую будут перечисляться дивиденды.

Редактор
А. Р. АШИМОВ

УЧРЕДИТЕЛЬ — РАЙОННЫЙ СОВЕТ НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ.
ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.
Регистрационный номер — 2

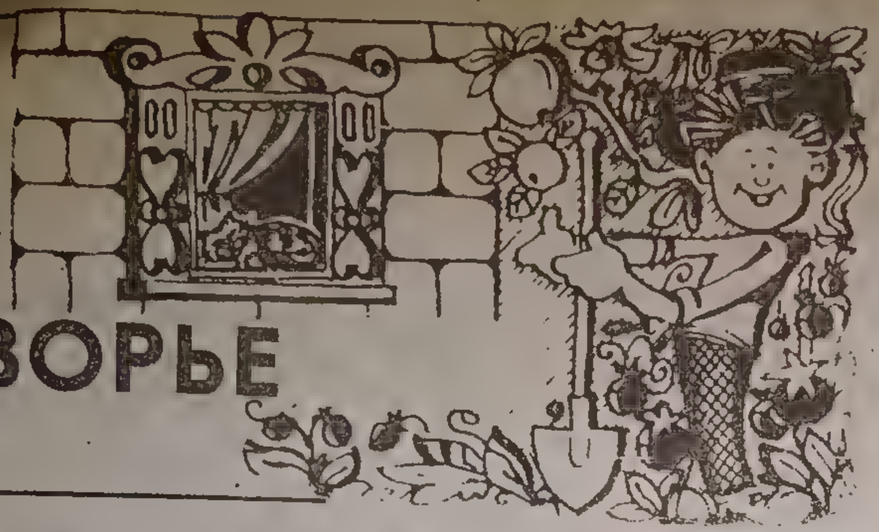
Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в МГП «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Выпускающий редактор И. Ю. СКАЛИНА

Тираж 5 3 53

Заказ 2466

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ



На рябине — груши

Многие садоводы покупают привезенные из других областей саженцы, а потом жалуются на то, что они не прижились или вымерзли.

Я делаю по-другому: в октябре-ноябре выкапываю корни устаревших яблонь и дичек, прививаю к ним черенки методом «в приклад» и высаживаю в грунт, не оставляя привоя на поверхности земли, и сверху мульчирую перегноем.

Весной прививка всходит, и, когда вырастет до 20-30 см, целлофановую обвязку обрезаю острым ножом. В коре привоя образуются собственные корни, набравшие силу от привитого корня.

А еще я прививаю груши к выкопанным корням черноплодной рябины, и на третий год они плодоносят. Черенки привоя отрезаю секатором на 3-4 глазка, а корни беру длинной 15-20 см, с мочковатыми волосками.

Методов прививок, конечно, много, но я выбрал «в приклад седлом»: сначала делаю прямой срез на привое поперек до половины, а потом на подвое одинаковой длины по 2-3 см, чтобы одна сторона совместилась — кора с корой, если они разной толщины. Прививку надо обматывать целлофановой лентой на привое снизу вверх и завязывать, но ни в коем случае нельзя делать это сверху вниз — тогда стеки дождевой воды проникнут в колировку. Конец привоя не обязательно замазывать садовым варом, так как он весь будет закопан в землю. Поэтому не страшны ему не солнечные ожоги, ни засуха, ни ветер, ни грызуны. Этот метод прививки — на корни — самый удобный: он на 1-2 года ускоряет плодоношение.

Использую я и ускоренный метод колировки: весной черенки с двумя глазками вкалываю в ствол плодоносящего дерева — и на одном дереве у меня растет несколько сортов яблок. Это удобно, ведь на 6 сотках не разместишь все желаемые сорта фруктовых деревьев.

Николай ПЯГАЙ

Как выращивать картофель по голландской технологии?

[illegible] технология дает [illegible] на той же площади [illegible] высокий и ста- [illegible]

воды. Для посадки разных сортов лучше использовать отдельные гряды: когда один сорт созре-

«Угощение» для вредителей

Много неприятностей доставляют личинки, похожие на кусок проволоки желто-коричневого цвета. Это личинки жуков-щелкунов, жуков-чернотелок и пыльцеедов (лжепроволочников). Не менее опасный вредитель — проволочник. Они выедают семена, корни, всходы, проникают внутрь стеблей и корнеплодов. Особенно много проволочников бывает на участках, засоренных пыреем, и там, где картофель выращивают на одном месте.

Большое значение в борьбе с вредителями имеют своевременное уничтожение сорняков, особенно пырея, на участке и по соседству с ним, а также неоднократные междурядные рыхления на глубину 10-15 см, где в основном концентрируются проволочники.

Можно вылавливать проволочников на приманку: куски картофеля, закопанные в почву на глубину 5-15 см, любой жмых, кормовую свеклу, нарезанную на кусочки величиной с грецкий орех.

Обычно приманку закладывают весной, до посадки растений, но можно в любое время года, за исключением тех периодов, когда высыхают верхние слои почвы. При рядковом расположении растений приманки закладывают в междурядья, ширина которых не должна превышать мет-

● СОВЕТУЕТ ЧИТАТЕЛЬ

Топинамбур: «Со мной вы будете сыты и здоровы»

Повышенный интерес к топинамбуру понятен: о нем некоторые просто наслышаны, а вот об агротехнике возделывания, о том, как применять эту культуру многие не знают.

Предлагаем вам перепечатку из газеты «Рабочая трибуна». Её автор Николай Пягай из Целинограда — просто садовод-любитель.

20 лет назад появились у меня гипертония и сахарный диабет, а чуть позже началось отложение солей. Кровяное давление подскакивало до 240/120, сахар в крови доходил до 17,7. Сидел на диете. Но, несмотря на свои болячки, потихоньку копался в саду.

10 лет назад начал сажать топинамбур — земляную грушу и использовать в пищу, хотя ни сам, ни друзья не знали, «с чем её едят».

Начал с того, что стал употреблять сырые клубни — в салатах, затем варил варенье на ксилите и сорбите. Сушил клубни, а потом варил из них компоты.

Стал делать ванны с отваром из стеблей и листьев земляной груши. Через два года регулярного употребления топинамбура у меня нормализовалось давление (140/80, а мне 64 года). Сахар в крови снизился до 7,1. Я отказался от диеты и вот уже более двух лет ем все, кроме сахара.

После трех ванн из стеблей и листьев земляной груши у меня ушли боли в коленных суставах. А еще после двух ванн — целый год не просто ходил, а даже бегал по лестнице (живу на третьем этаже). Через год принял для профилактики еще пять ванн. Боли в ногах и позвоночнике не стало совсем. Кроме того, перестало болеть сердце (а раньше и валидол не помогал). Сейчас не употребляю никаких таблеток.

Стал я делиться опытом с друзьями, те со своими друзьями, и скоро мне стали приходить благодарственные письма из многих городов. Вот что, например, написал 76-летний Тимофей Сергеевич Канонич[illegible]

давно. Еще академик Н. Вавилов предрекал большое будущее топинамбуру. Он эффективен при сахарном диабете, панкреатите, язве желудка, мочекаменной и гипертонической болезнях. Попадая в организм человека, топинамбур расщепляет нитраты, шлаки, камни, соли. Постепенно нормализуется обмен веществ и незаметно уходят недуги.

В этой овощной культуре содержатся витамины С и В, железо, фосфор... А по пищевым качествам топинамбур не уступает картофелю, но более урожайный: каждый куст дает по ведру клубней.

Почву под топинамбур готовлю весной, как под картофель. Растение любит солнце, не переносит переувлажнения, предпочитает песчаные почвы. Размножается в основном клубнями. Высаживаю я их на расстоянии 12-15 см друг от друга. Клубень засыпаю землей слоем 8-10 см.

Культура эта неприхотливая. После всходов и роста стеблей на 40-сантиметровую высоту боковые ростки удаляю, оставляю один, самый мощный. При достижении им метровой высоты вношу в землю перегной, обильно поливаю водой и через 1-3 дня окучиваю растение. На этом в общем-то заботы по его выращиванию закончены. Если лето сухое, один раз в двадцать дней поливаю.

Топинамбур можно сажать и под зиму, в сентябре-октябре, до замерзания почвы. Благодаря этому клубни дают ранние всходы и быстро созревают, что особенно ценно там, где [illegible]

Как выращивать картофель по голландской технологии?

Голландская технология дает возможность на той же площади получать более высокий и стабильный урожай. Для этого следует соблюдать такие агротехнические правила: тщательно отбирать посадочный материал, повторно выращивать картофель на одном и том же участке не раньше чем через три года (в условиях садового участка); при перекопке обязательно осенью вносить на каждый квадратный метр по ведру компоста и стакану древесной золы; до наступления устойчивого похолодания удалять сорняки и весной, когда почва прогрелась, рыхлить ее и снова удалять сорняки.

За три недели до посадки картофель помещают в теплое помещение для проращивания. Рекомендуется перед посадкой для защиты от фитофторы погружать клубни на сутки в раствор гумата (стимулятора роста) — 1 г на 10 л воды. Для посадки разных сортов лучше использовать отдельные гряды: когда один сорт созревает для уборки, другой только накапливает массу. Направление гряд: север — юг. Когда высаживают прогретый на солнце картофель, опудренный древесной золой (100 г на 5 кг картофеля), это дает прибавку урожая до 10-15 процентов. Глубина посадки — 7 см, расстояние между растениями — 20 см, между рядами — 65 см. Гребень формируют высотой 10 см. Через две недели проводят рыхление междурядий, увеличивают гребень до 25 см.

От фитофторы защищают посадку, опрыскивая однопроцентным раствором бордоской жидкости, норма расхода — 5 л на 100 кв. м.

Перед уборкой клубней, за неделю, ботву срезают на высоте 8 см. Убирают урожай в сухую погоду, клубни просушивают.

Бернард ДУХНЕВИЧ

● Предлагает НИИ

СУШИТЕ ЯГОДЫ В ШКАФУ

Заготовить на весь год сушеные овощи, фрукты и грибы помогут термошкафы, производство которых начал Саратовский научно-исследовательский технологический институт.

Три модификации изделия рассчитаны на загрузку от 8 до 60 килограммов продукции. В засушенном виде, прошедшая стерилизацию, она сохраняет полезные свойства больше года. Высокотехнологическое оборудование, установленное в отделении сварочных работ института, обеспечило выпуск агрегата, выполняющего все операции в автоматическом режиме.

Программа конверсии, созданная в НИТИ, позволяет уже сейчас давать 30 процентов товаров гражданского назначения от общего объема производства. Среди них новые машины и механизмы, применяемые в различных отраслях. К примеру, группа специалистов во главе с ведущим технологом Ю. Плотниковым и конструктором В. Кочетковым разработала линию фасовки и упаковки чая, представляющую аналог лучших зарубежных машин. Производительность линии весьма велика — полторы тысячи пакетиков в минуту! Заказчики из Грузии уже получили опытный образец и прислали заявку на новые.

А. ЦОГЛИН

новном концентрируются проволочники.

Можно вылавливать проволочников на приманку: куски картофеля, закопанные в почву на глубину 5-15 см, любой жмых, кормовую свеклу, нарезанную на кусочки величиной с [illegible].

Обычно [illegible] до посадки растений, но можно в любое время года, за исключением тех периодов, когда высыхают верхние слои почвы. При рядковом расположении растений приманки закладывают в междурядья, ширина которых не должна превышать метра, а расстояние между кусочками — 10 см.

Я нанизываю приманку на нитку или леску по 20-25 кусков, а к концам закрепляю прутик или палочку (для обозначения места закладки). Через 3-4 дня приманки с вгрызшимися проволочниками выбираю и уничтожаю вредителей.

Еще больше привлекают проволочников прорастающие семена ячменя, пшеницы, кукурузы, овса. Высевать их следует рядками до посадки возделываемых культур; можно и позже, но тогда — в междурядья. Проволочников выбирают, выдергивая приманочные растения, которые снова подсеваю до тех пор, пока не освободится огород от вредителя. На поливных участках приманки можно использовать в любое теплое время года.

Молодые личинки проволочников уничтожают, поливая лунки перед высадкой рассады марганцовкой (5 г на 10 л воды, но по пол-литра раствора на лунку).

Вениамин ФЕДОРЕНКО

● На зорьке

ЗАМЕНИТЕЛЬ РЕПЕЙНИКА

Лучшей насадкой для язя является репейник. Но его трудно раздобыть. Много перекопаешь земли под корнями растений лопухов-репейников, прежде чем найдешь несколько белых червячков.

Заменить их можно, набрав светлых червей-подлиственников. Сдобрив их 3-5 каплями репейного масла, отправляйтесь на рыбалку. Половинка такого червя, насаженного на крючок, так же охотно будет схвачена язем, как и натуральный репейник.

А. РЫБКИН

А еще после двух ванн — целый год не просто ходил, а даже бегал [illegible] лестнице (живу на третьем этаже). Через год принял для профилактики еще пять ванн. Боли в ногах и позвоночнике не стало совсем. Кроме того, [illegible] (а раньше и валидол не помогал). Сейчас не употребляю никаких таблеток.

Стал я делиться [illegible] друзьями, те со своими друзьями и скоро мне стали приходить благодарственные письма из многих городов. Вот что, например, написал 76-летний Тимофей Сергеевич Канонихин из Усть-Каменогорска: «...после 20 ванн бросил костыли, стал ходить своими ногами и делать всю домашнюю работу...» Еще один пример: женщина после правостороннего паралича начала употреблять земляную грушу. Паралич прошел.

Но прежде чем дать рекомендации, как использовать топинамбур, расскажу об этом растении то, что узнал сам.

Оказывается, о целебных свойствах земляной груши известно [illegible] самый мощный. При [illegible] им метровой высоты вношу в землю перегной, обильно поливаю водой и через 1-3 дня окучиваю растение. На этом в общем-то [illegible] кончены. Если лето сухое, один раз [illegible] двадцать дней поливаю. [illegible] можно сажать и под [illegible] до [illegible] мерзания почвы. Благодаря этому клубни дают ранние всходы и быстро созревают, что особенно ценно там, где короткое лето.

Убираю земляную грушу после картофеля. Клубни выкапываю и перерабатываю, а зеленую массу измельчаю и использую в сыром и сушеном виде на лечебные цели. Особенно хороша ботва топинамбура для выведения солей из организма. Клубни идут в пищу — как в сыром виде, так и в вареном, тушеном, жареном. Зимой клубни храню в погребе или на корню в огороде. А теперь расскажу, как использовать топинамбур для лечения.

(Продолжение следует).

АРХИТЕКТОРЫ ПЛОДОРОДИЯ

Загляните вечером, когда стемнеет, в лес. Ветра нет, деревья стоят тихо-тихо. Присядьте на корточки. Слышите шорохи? Это дождевые черви затягивают кусочки опавшей листвы к себе в норы. Листья — пища дождевых червей. В меню животных также идут отмершие корешки, увядшая трава, сгнившие веточки. Сразу все съесть они не смогут, остается запас на несколько дней вперед. Норка червей — это не только кладовка, а еще и убежище. Вытащить червя оттуда не так-то легко. У него на теле есть щетинки, которыми он цепляется за стенки своего узкого убежища.

Они же помогают червячку передвигаться в почве и прокладывать новые ходы, которые улучшают поступление в землю воздуха, да и вода быстрее просачивается в глубь, снабжая корни растений влагой.

Дождевые черви живут 6-8 лет (некоторые виды до 16 лет), и зимние морозы им нипочем. Уходят ниже глубины промерзания почвы и там спят, свернувшись клубочком.

Хорошо переносят черви и высокие температуры, лишь бы было влажно. В сухой почве жить они не могут — дышать трудно, поэтому во время засухи спасаются на глубине 2-2,5 метра, а иногда и 8! Человеку лопатой не докопаться, а они раздвигают частички почвы свои телом. И не только раздвигают, но заглатывают ее, размельчая, обогащая разными полезными для растения веществами.

Перерабатывая в желудке частички почвы, опавшие листья, сухую траву и органические удобрения, дождевые черви улучшают плодородие земли в 5-6 раз. Это 50-80 тонн плодородной почвы на гектар в течение года. Такие цифры получили ученые, когда количество червей в поле на квадратный метр не превышало 50-100 штук. А есть земли, где их 300 и даже 500 на квадратном метре.

Перерабатывая органические удобрения в поле, саду, лесу, черви обогащают почву многими питательными веществами, улучшают ее физические свойства. В ней потом могут развиваться другие полезные живые организмы. Воистину, дождевые черви — это «сокровища, растущие под землей».

Подготовил Е. НИЖЕГОРОДСКИЙ

● ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА НА «ВОЛЖСКУЮ НОВЬ»

Газету — в каждый дом

Ох, уж эта воспетая поэтами деревня. Все-то в ней умиляет душу и радует глаз, вдохновляет и настраивает на сентиментальный лад.

— Только не приведи господь появиться в селе в дождь, — говорит заведующая Никольско-Казаковским отделением связи А. Н. Чиричкина. — Утонешь по колено...

Только почтальону Любови Владимировне Буравлевой на это обращать внимание не приходится. В любую погоду она спешит разнести почту своим подписчикам. А затем отправляется в свой комплексный приемный пункт, где трудится по совместительству.

Любовь Владимировну ждут в каждом доме. Ждут люди вестей от родственников, или самим нужно о себе напомнить. К тому же, газета в каждом доме стала постоянным собеседником, без нее, как без рук.

— На второе полугодие, — рассказывает Александра Николаевна, — подписка прошла успешно. Большинство продолжили ее на газету «Волжская новь».

И она назвала активных подписчиков печати. Среди них заведующая медпунктом Людмила Юрьевна [illegible]. Она постоянный

Рисунки В. Жабского

● ИЗ НАРОДНОГО КАЛЕНДАРЯ

На склоне лета

По росистым изумрудным тропам, под сенью легкой дымки туманов уходит от нас красное лето. Тускнеют августовские дали, заметно длиннеют сумерки, улетают птицы. Глядишь, а у берез уже появляются золотистые пряди, и первый желтый лист, кружась, слетает на дорогу. Лето бежит вприпрыжку. В поле по-прежнему напряженная работа: и косить надо, и пахать, и сеять. На весь год запасают хлеб, заготавливают разносолы, добывают для скотины корма. У зимы рот велик.

1 августа — месяц открывается днем Макриды — указательницы осени. Смотри осень по Макриде: Макрида мокрая — и осень мокрая, вёдро — и осень сухая.

2 августа — Ильин день. Илья лето кончает. Петр и Павел на час денек убавил, а Илья-пророк — два уволок. Ночь длинна: крестьянин высыпается, а лошадушки наедаются. На Ильин день зима с летом борются...

4 августа — Мария Магдалина. Громовой день. Коли гроза — сена будет за глаза. На Марию Магдалину в поле не работают — гроза убьёт.

5 августа — Трофимбессонник, пора усиленных работ, страды, трудолюбивому хозяину день ма. В страду одна забота — не стояла бы работа.

12 августа — Сила. Считали, что рожь, посеянная на Силу, родится сильно.

14 августа — Спас первый, медовый. Пчела перестает носить медовую взятку. Отлетают ласточки и стрижи.

15 августа — Степан-сеновал. Косят отаву — отросшую траву.

19 августа — второй спас, прозванный «яблочный». Срывали белый налив, рахманку и даже анис и раздаривали их тем, у кого не было сада. Погода меняется: на второй Спас бери голицы про запас: приходили озноб ные утренники.

28 августа — Успенье, третий Спас. Подходит к концу жатва. Последний отлет ласточек. Начало молодого бабьего лета (длится до 11 сентября). С Успенья солнышко засыпает. Озимь сей за три дня до Успенья и три — после Успенья.

Всегда грустно расставаться с летом. Август словно разделяет наши чувства: преисполнен нежности к уходящему теплу, уводит его незаметно — под пеленой туманов. И само небо салютует августу-густарю, изумляет нас ночью «звездными дождями».

Подготовил Г. МИНЕЕВ

ПИСЬМО В РЕДАКЦИЮ

На чем уехать?

Просим нам помочь. Автобус «Балаково-Маянга» раньше ходил шесть раз в день. Было очень удобно. Теперь ходит пять раз. Отменили рейс в 14 часов из Балаково. Стало очень неудобно. Автобусы идут переполненные, кроме последнего. Нам поехать в больницу и возвратиться неудобно.

И еще — сажают дачников на наш автобус, а сельские люди стоят на остановках. Автобус проезжает мимо, набитый битком и не останавливается.

В прошлом году дачников в наш автобус не сажали, к ним ходит свой. А то выходит, что автобус Маянга возит дачников, а сельские люди, больные остаются на остановках.

И еще просьба. Когда будет выплачена пенсия за годы работы в военное время. Безобразие! Люди едут в райсобес, томятся там в очереди целый день, а им говорят, что пенсию не пересчитали, ждите.

Уже ждут 6 меся-

● АНТИРЕКЛАМА

Чай

О РАЗНОМ

Многие зарубежные фирмы выразили желание участвовать в осуществлении проекта строительства на Саратовском авиационном заводе высокоэкономического летательного аппарата фирмы «Экип»

стала постоянным собеседником, без нее, как без рук.

— На второе полугодие, — рассказывает Александра Николаевна, — подписка прошла успешно. Большинство продолжили ее на газету «Волжская новь».

И она назвала активных подписчиков печати. Среди них заведующая медпунктом Людмила Юрьевна Тимулина. Она постоянный подписчик «Искателя», любит такой жанр, как приключение и фантастика. Муж выписывает газеты «Правда», «Гласность».

Заведующая столовой Любовь Викторовна Змеева выписывает многие газеты. Детям — журнал «Москвичка». Работник свинофермы С, Дорофеев получает газету «Семья».

Активная подписчица заведующая учебной частью, учитель русского языка и литературы Галина Григорьевна Рослых. Много читает и выписывает периодической литературы директор школы Е. Н. Кубаева. По любой цене готов выписывать спортивную газету шофер Виктор Заикин.

И заведующая А. И. Чиричкина, и почтальон Л. В. Буравлева — активные распространители газеты «Волжская новь». По итогам подписки в первом квартале они занимали призовое место.

А. НИКОЛАЕВ

...ют для скотины корма. У зимы рот велик.

1 августа — месяц открывается днем Мак-...

...сена будет за глаза. На Марию Магдалину в поле не работают — гроза убьёт.

5 августа — Трофим-...

...спас, прозванный «яблочный». Срывали белый налив, рахманку и даже анис и раздаривали их тем, у кого не было ...дями».

Подготовил **Г. МИНЕЕВ**

● **АНТИРЕКЛАМА**

Чай очень крепкий: с проволокой и фанерой

Городской центр санэпиднадзора Саратова информирует, что в торговую сеть возможно поступление недоброкачественного и фальсифицированного цейлонского чая «Victorian» (250 гр.), расфасованного в Шри-Ланке с товарным индексом ТС(Е) 685, дата выроботки — ноябрь 1992 г. Содержимое упаковки, доставленной на исследование в городской центр санэпиднадзора, имело примесь грубых листьев, волокон, чайной пыли и небольшого количества чайного листа.

В пробе были обнаружены посторонние примеси в виде кусочков проволоки, фольги, бумаги и даже кусочки фанеры.

Продукт расфасован в привлекательную красочную упаковку с преобладанием голубого цвета. О случаях реализации данного продукта просим сообщать в городской центр горсанэпиднадзора по тел. 26-88-18.

Т. ГОЛОВКОВА,
зав. отделом гигиены питания ГЦСЭМ

О РАЗНОМ

Многие зарубежные фирмы выразили желание участвовать в осуществлении проекта строительства на Саратовском авиационном заводе высокоэкономического летательного аппарата фирмы «Экип», известного как «летающая тарелка».

Сообщая об этом, газета «Известия» отмечает, что «тарелка» в состоянии доставить груз, равный собственному весу, на расстояние 8,5 тысячи километров, при этом для нее не нужны аэродромы.

По мнению президента фирмы «Экип» А. Савицкого, 120-тонная «тарелка» диаметром 25 метров будет стоить примерно 76 миллионов долларов.

✦ ✦ ✦

27,855 рублей — такова стоимость минимальной потребительской «корзинки» на первое июля, расчеты которой произвели специалисты совета федерации профсоюзных организаций области.

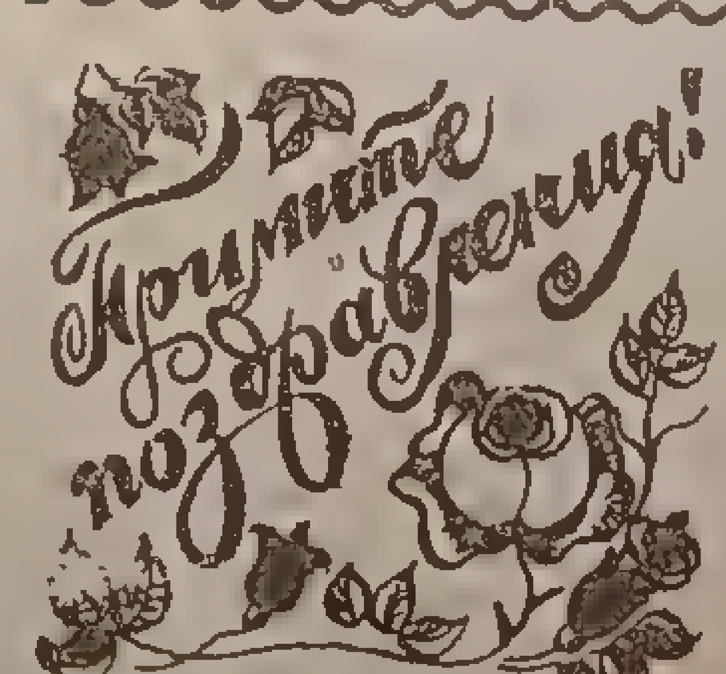
Это свидетельствует о том, что, несмотря на повышение размеров минимальной зарплаты, пенсий и других социальных выплат, уровень жизни по-прежнему продолжает падать. По сравнению с началом 1991 года на сегодняшний день минимальный потребительский бюджет вырос в 234 раза, а уровень средней заработной платы только в сто с лишним раз.

✦ ✦ ✦

В Ртищеве участились случаи отравления людей алкогольными напитками.

В связи с этим к ртищевцам через местную газету «Перекресток России» обратился главный врач центра санэпиднадзора А. Новиков, который высказал рекомендации не покупать ни вино, ни пиво, ни водку сомнительного качества.

Между тем на городском рынке торгуют спиртными напитками частники. Существуют, утверждают знатоки, несколько торговых точек в частных домах и квартирах, где особо доверенным покупателям могут предложить самогон.



ПОЗДРАВЛЯЮ РЕЗКИНУ-ПОЛЮШКИНУ ОКСАНУ ЯРОСЛАВОВНУ

С днем рождения.

Дорогая, любимая Оксанушка!

Пусть в целом мире в этот день
Все счастье будет для тебя.
Пусть будет солнце, а не тень,
Пусть будет светлой жизнь твоя.

Любящий тебя
Макар Нищий.

...в наш автобус не сажали, к ним ходит свой. А то выходит, что автобус Маянга возит дачников, а сельские люди, больные остаются на остановках.

И еще просьба. Когда будет выплачена пенсия за годы работы в военное время. Безобразие! Люди едут в райсобес, томятся там в очереди целый день, а им говорят, что пенсию не пересчитали, ждите.

Уже ждут 6 месяцев. Некоторые, не дождавшись, умерли.

Мы работали в войну, а к нам такое отношение.

Ивлева, Артемова, Юлов, Журова, Борисов, Белотелова, Григорьева, Ильина, Фролова и другие.

От редакции.

Мы обратились к заместителю начальника пассажирского автопредприятия Г. Ю. Симонову с просьбой ответить на первый вопрос, заданный в письме.

Как сообщил Геннадий Юрьевич, автопредприятие испытывает трудности в связи с некомплектом водительского состава. Отсутствие необходимого количества автобусов привело к тому, что было сокращено количество маршрутов.

Сейчас принимаются меры, чтобы принять новых водителей на пригородные маршруты.

Как сообщили в районном отделе социального обеспечения по второму вопросу, необходимые документы на жителей сел Маянга, Красный Яр, Натальино были оформлены в первую очередь — в феврале-марте. Однако, Саратовский центр не произвел необходимых выплат и все дела в результате переправлены в бухгалтерию Балаковского райсобеса, что повлияло на задержку людям положенных надбавок.

Редактор А. Р. АШИМОВ

УЧРЕДИТЕЛЬ — РАЙОННЫЙ СОВЕТ НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ. ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.

ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.

Регистрационный номер — 2

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в МГП «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Выпускающий редактор И. Ю. СКАЛИНА

Тираж 5353 экз.

Заказ 2607

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ

● В ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩИМ ПЧЕЛОВОДАМ

УХОД ЗА ПЧЕЛАМИ

[Продолжение]

Начавшееся роение семьи пчел может понять даже не сведущий в пчеловодстве человек по беспорядочно выскакивающей из летка улья массе пчел. В воздухе вокруг улья возникает своеобразный торжественный гул пчел, а спустя 2-3 мин эта масса начинает собираться в клуб на расстояние нескольких метров от улья под веткой дерева, на стволе, заборе, даже на одном из ульев пасеки или специально сделанном пчеловодом привое. Матка выходит из улья, когда значительная часть пчел в воздухе. Если её в это время подкараулить у летка, поймать и посадить в маточную клеточку, которую подкрепить к верхней части роевни или переносного ящика, то пчелы сами войдут в них. Пчеловоду останется дождаться, когда все пчелы войдут в роевню, а затем её закрыть и отнести в прохладное место. Если матка вышла из улья незамеченной, то ожидают когда рой привьется, образуя гроздь, и потом её резким толчком руки стряхивают в роевню.

Труднее бывает собрать рой, привившийся на стволе дерева или заборе. В этом случае пользуются черпаком, изготовленным из бересты, картона в виде большой ложки, или сачка просто перешпают в роевню, стараясь не [illegible] их, особенно пчелиную [illegible].

[illegible] случается, что вышедшая из улья масса пчел, полетав [illegible] мин в воздухе, возвращается [illegible] в свои улей. Обычно [illegible] из-за того, что у [illegible] так изношены крылья, что [illegible] может подняться в воздух, могут «сидеть» на месте привоя от 1 ч до нескольких суток, тогда как последующие рои выходят с полудня, имеют небольшую массу, подальше и повыше прививаются, недолго задерживаются (20-30 мин), а затем улетают за несколько километров. В таких роях обычно бывает по нескольку молодых маток, но спустя некоторое время остается одна.

Чтобы рой привился на своей, а не на соседней пасеке, пчеловоды обрызгивают с помощью веника или шприца летающих в воздухе пчел, имитируя начавшийся дождь. Некоторые пчеловоды еще до сих пор пользуются звуковыми сигналами (стучат в пустое ведро или в корыто), хотя этот звон предназначался когда-то не пчелам, а соседям, чтобы они вернули владельцу «беглеца», если он привьется на соседней усадьбе. Звоном пчеловоды извещали всех окружающих о бдительной охране и тем самым предупреждая присвоение роев другими лицами.

Выдержанный до вечера рой в прохладном месте вселяют в новый улей, заранее заряженный рамками с вощиной. Чтобы рой не улетел из своего нового жилища, в момент его вселения в гнездо добавляют одну рамку с открытым расплодом, взятым от здоровой семьи пчел. Дальнейший уход за этой семьей — обычный.

Следует помнить о том, что роение пчел чаще всего невыгодно для хозяйства. Оно наносит большой экономический ущерб, поэтому пчеловоды-профессионалы принимают противороевые меры.

Известно, что роению способствует излишнее количество в [illegible]довал часть своих кормовых запасов, то его можно поймать, имея соответствующее снаряжение и инвентарь (роевню, черпак, дымарь, лицевую сетку).

Знаете ли Вы...

...что в числе отрицательных факторов естественного роения есть самый важный, но не замечаемый пчеловодом: время, потерянное на подкарауливание роев. Чаще рой стоит значительно дешевле потраченного времени на его подкарауливание;

...что были случаи, когда вышедший рой «задерживался» на ветке липы, корзине подсолнечника на 35-46 дней, отстроив себе воздушное гнездо;

...что рой массой 3-4 кг способен за одни сутки отстроить 11-12 сотов и собрать за период медосбора до 40-60 кг меда;

...что вышедшие из ульев рои предпочтительнее устремляются в северо-восточном и восточном направлениях, если на этом пути нет водной или песчаной преграды;

...что первый признак подготовки пчел к роению — появление в гнезде трутневого расплода. Однако он не причина, а лишь следствие роевого состояния пчел семьи;

...что вышедший из улья рой-первак прививается в 5-15 м (реже в 20 м) от своего улья: на дереве, кустарнике, заборе, кусте высокорослой травы, а если этого нет и пчеловод не поставил специальные привои, то даже на земляной кочке;

...что некоторые пчеловоды наспециализировались на ловле бродячих роев и за сезон добывают до 15 семей. Для этого они готовят по нескольку фанерных

Искусственное дозревание помидоров

Внешне зеленые плоды различны межу собой: одни из них (темно-зеленой окраски) при благоприятной погоде продолжают еще расти и увеличиваются в весе, другие (светло-зеленые) уже достигли нормального размера, свойственного данному сорту, вступили в фазу зеленой зрелости и способны дозревать после съема их с куста. Такие плоды закладывают на дозаривание вне растения.

Осенью на растениях бывают плоды, начинающие белеть (молочная спелость), желтовато-бурой окраски (бланжевая спелость) и, наконец, розовой окраски (розовая спелость).

Естественно, что плоды розовой спелости, заложенные на дозаривание, краснеют первыми уже через 2—3 дня. При температуре 23—25 градусов и относительной влажности воздуха они приобретают свойственный зрелым плодам вкус и аромат. Плоды бланжевой спелости краснеют через 4—6 дней и молочной спелости — через 7—10 дней. Покраснение зеленозрелых плодов наступает несколько позже.

Надо помнить, что при температуре 16—18 градусов плоды созревают вдвое медленнее. Если же необходимо еще более задержать созревание помидор, то минимальная температура при этом должна быть 10—12 градусов. Однако при этой температуре повышается кислотность плодов, и вкус их несколько ухудшается.

Плоды для искусственного дозревания снимайте с плодоножками, так как в местах разрыва остаются ранки, не заметные для глаза. Через эти микроскопические ранки могут проникнуть болезнетворные бактерии и грибы.

Затем снятые помидоры осмотрите, чтобы не заложить на дозаривание больные плоды. В особенности не пропустите плоды, пораженные фитофторозом: на зеленых плодах заметны расплывчатые коричневые пятна. Нельзя закладывать на дозаривание и плоды с трещинами.

Кроме того, надо помнить, что помидоры, также как и яблоки, не выносят даже малейших ударов. Поэтому плоды бережно снимайте, сортируйте и укладывайте.

Сортировать помидоры необходимо как по величине, так и по степени зрелости, так как более крупные плоды созревают раньше. Отсортированные помидоры осторожно разложите на подстилку из соломы на чердаке либо в парнике. Причем парник в солнечные дни прикрывайте матами, положенными вдоль рамы, а еще лучше забелите стекла мелом. Можно уложить плоды и в ящики или в корзины в два-три слоя и поставить их в теплом помещении.

Для нормального дозаривания помидоров необходим приток кислорода. Поэтому ежедневно проветривайте помещение и через каждые 3—5 дней проверяйте плоды, отбирая покрасневшие и удаляя с признаками заболевания.

Другой способ дозаривания помидоров состоит в следующем: выдергивайте растения из земли с зелеными плодами и подвешивайте их корнями вверх на жердях в помещении. При таком способе даже мелкие зеленые плоды могут продолжать рост за счет оттока питательных веществ из листьев и стеблей.

И. КУРЮКОВ,
агроном-овощевод.

Как приготовить тушенку

При заготовках необходимо строго соблюдать санитарные правила. Стеклянные банки и крышки с зажимами хорошо стерилизуем паром — не менее 15 минут — и просушиваем. Затем готовим смалец из подкожного жира. Сало замачиваем в воде, чтобы удалить остатки крови. Наливаем на дно кастрюли воды и кладем третью часть всего сала, а когда начнется плавление, кладем остальное сало и немного соли — 15 г на 1 кг. Куски мяса солим из расчета 20 [illegible]

шкаф, укладываем мясо на противень, обильно смазанный смальцем, и запекаем до готовности. Стеклянные банки прогреваем, кладем немного смальца, куски мяса, перец, лавровый лист, осторожно уплотняем и снова кладем те же компоненты, уплотняем, оставляя место для слоя предварительно растопленного смальца в 3,5 см. Готовую банку закрываем крышкой с зажимом, ставим в коробку, чтобы [illegible]

...собрать рой, привившийся на стволе дерева или заборе. В этом случае пользуются черпаком, изготовленным из бересты, картона в виде большой ложки, или сачка проста, пересыпают в роевню, стараясь не повредить их, особенно пчелиную матку.

Часто случается, что вышедшая из улья масса пчел, полетав 4-7 мин в воздухе, возвращается стремительно в свой улей. Обычно это происходит из-за того, что у матки так изношены крылья, что она не может подняться в воздух, либо пчеловод ей подрезал крылышки сам, чтобы не упустить (не потерять) рой. После нескольких попыток отроиться со старой маткой такой рой через 5-9 дней может выйти с молодой, только что вышедшей из маточника маткой (с дочерью). Однако первый рой выходит, как правило, со старой маткой.

Из одной пчелиной семьи может выйти несколько роев. Для предупреждения ослабления семьи, т. е. выхода последующих роев, в день роения в материнской семье уничтожают все маточники, кроме одного — самого лучшего. Если этого не сделать, то спустя 5-9 дней выйдет рой-вторак и последующие за ним — рой-третьяк — и т. д.

Рои-перваки обычно выходят в первой половине дня — до 13 ч. Они имеют массу от 2,5 до 5 кг, ...вый улей, заранее заряженный рамками с вощиной. Чтобы рой не улетел из своего нового жилища, в момент его вселения в гнездо добавляют одну рамку с открытым расплодом, взятым от здоровой семьи пчел. Дальнейший уход за этой семьей — обычный.

Следует помнить о том, что роение пчел чаще всего невыгодно для хозяйства. Оно наносит большой экономический ущерб, поэтому пчеловоды-профессионалы принимают противороевые меры.

Известно, что роению способствует излишнее количество в семье пчел-кормилиц, которые не находят применения своему труду и образуют ядро активно роевых пчел. Сопутствующими факторами роения являются духота в улье, т. е. плохая вентиляция, несвоевременное расширение гнезд, наличие в семьях старых маток и бездеятельное состояние семьи из-за отсутствия медосбора. Основными противороевыми приемами являются: своевременное формирование отводков и удержание пчел в рабочем состоянии с помощью целого комплекса противороевых мер.

Зобики пчел, составляющих пчелиный рой, заполнены медом, т. к. они находятся в состоянии поиска нового жилища. Поэтому пчелы, как правило, не жалят и позволяют их собирать как сыпучее вещество. Однако если рой прилетел издалека и уже израс... пчел к роению — появление в гнезде трутневого расплода. Однако он не причина, а лишь следствие роевого состояния пчел семьи;

...что вышедший из улья рой-первак прививается в 5-15 м (реже в 20 м) от своего улья, на дереве, кустарнике, заборе, кусте высокорослой травы, а если этого нет и пчеловод не поставил специальные привои, то даже на земляной кочке;

...что некоторые пчеловоды наспециализировались на ловле бродячих роев и за сезон добывают до 15 семей. Для этого они готовят по нескольку фанерных ловушек на 4-6 стандартных рамок, помещают в них старые соты и придают ловушке запах мелиссы (мяты) или натирают прополисовым холстиком. Приготовленные ловушки отвозят за 3-5 км и более, развешивают на высоте 3-5 м одиноко стоящих деревьев, кустарников или на опушке леса. Вскоре пчелы-разведчицы «приводят» рои, которые пчеловод-охотник снимает. Не исключено, что вместе с пчелами он «привозит» на свою пасеку одну или несколько пчелиных болезней;

...что вышедший незаметным рой легко узнать, из какой он семьи. Для этого вечером набирают из роевни ложку пчел, опудривают их зубным порошком и вытряхивают из ложки. Пчелы «вспоминают», где они находились и возвращаются на прежнее место:

Продолжение следует

При заготовках необходимо строго соблюдать санитарные правила. Стеклянные банки и крышки с зажимами хорошо стерилизуем паром — не менее 15 минут — и просушиваем. Затем готовим смалец из подкожного жира. Сало замачиваем в воде, чтобы удалить остатки крови. Наливаем на дно кастрюли воды и кладем третью часть всего сала, а когда начнется плавление, кладем остальное сало и немного соли — 15 г на 1 кг. Куски мяса солим из расчета 20 г на 1 кг и оставляем на 6 часов для удаления сока. Сок медленно стекает через сетку или доски с наклоном. Прогреваем духовой шкаф, укладываем мясо на противень, обильно смазанный смальцем, и запекаем до готовности. Стеклянные банки прогреваем, кладем немного смальца, куски мяса, перец, лавровый лист, осторожно уплотняем и снова кладем те же компоненты, уплотняем, оставляя место для слоя предварительно растопленного смальца в 3,5 см. Готовую банку закрываем крышкой с зажимом, ставим в коробку, чтобы не попадал свет, и — в прохладное место, в низ холодильника. Удобнее заготавливать тушенку в поллитровые банки, чтобы после вскрытия тут же использовать в течение суток.

БАБУШКИН КЛУБОК

Узор для кофты

Для образца набираем 32 петли (количество петель должно делиться на 9 плюс 3 петли для симметрии рисунка плюс 2 кромочные),

1-й и 3-й ряды: все петли лицевые.

2-й и все четвертые ряды вяжут изнаночной вязкой.

5-й ряд: 3 лиц; 3 петли снимают на дополнительную спицу и отводят от себя, 3 лиц; петли с доп спицы вяжут лицевыми.

7-й и 9-й ряды: вяжут как первый.

11-й ряд: 3 петли снимают на доп. спицу и отводят от себя, три лиц.; петли с доп. спицы вяжут лицевыми, 3 лиц.

13-й и 15-й ряды: вяжут как первый.

17-й ряд: 3 лиц.; 3 петли снимают на доп. спицу и отводят к себе, 3 лиц.; петли с доп. спицы вяжут лицевыми.

19-й и 21-й ряды вяжут как первый ряд.

23-й ряд: 3 лиц. (3 лиц., 3 петли снимают на доп. спицу и отводят к себе, 3 лиц., петли с доп спицы вяжут лицевыми).

25-й ряд: узор повторяется с первого ряда.

40

Лев Громов

Из блокнота садовода

Человек относительно легко переносит 150-200 мг азота нитратов, 500 мг — предельно допустимая норма, 600 мг — токсичная для взрослых, а для грудного ребенка — 10 мг.

Таблица минимального и максимального количества азота в овощах и бахчевых в мг/кг

Арбузы	10-130
Баклажаны	20- 60
Горошек зеленый	5- 20
Дыни	10-110
Капуста	15-650
Кабачки	90-160
Картофель	10-220
Лук зеленый	10-300
Лук репчатый	15- 20
Морковь	40-500
Огурцы	20-120
Свекла столовая	10-600
Тыква	70-300

41

Фасоль	5-200
Чеснок	10- 70

Примечание. Минеральный азот в зерне злаковых практически отсутствует. При нормальных условиях выращивания, как правило, совсем не накапливается в плодах яблони, вишни, сливы, в ягодах смородины, крыжовника.

В почве любые удобрения, содержащие азот (органические или минеральные) превращаются в основном в нитраты, которые хорошо растворяются в воде и вместе с водой поступают через корни, стебель и далее в лист и в плоды. Здесь они восстанавливаются до аммония, который затем становится основой аминокислот и далее белков, то есть минеральный азот превращается в безвредный органический азот. Но когда в почве растворенного азота избыток, то растение их перерабатывать не успевает и они накапливаются в растении. В естественных условиях, например, в лесу, содержание нитратов в растениях небольшое — они почти полностью переходят в органические соединения. Если же растение возделывать на удобренной почве, то нитратов в нем будет в 20 и более раз больше, чем в лесу.

Пути снижения нитратов. Не вносить больших количеств азотистых удобрений, особенно на почвах с большим содержанием органического вещества.

При внесении больших ежегодных доз птичьего помета в почве будет накопление азота.

42

Внесение в почву фосфора и калия снижает содержание нитратов в овощах.

При солнечной погоде фотосинтез идет более интенсивно и минеральный азот быстрее переходит в органический.

Минимальное количество нитратов вечером, ночью и утром.

Избегать загущенных посевов, систематически проводить борьбу с вредителями и болезнями с целью улучшения фотосинтеза.

КИСЛОТНЫЕ ДОЖДИ

Топливо на тепловых электростанциях содержит серу и азот, которые при сжигании превращаются в двуокись серы. Соединяясь с атмосферной влагой, двуокись серы превращается в серную кислоту и с дождями, туманами обрушивается на почву, лес, водоемы. В первую очередь гибнут хвойные деревья, разрушается плодородие почвы, возрастает кислотность водоемов, гибнет рыба. Кислотные дожди ослабляют растения, они хуже сопротивляются болезням.

В левобережном Поволжье выпадающие кислотные дожди имеют большую концентрацию потому, что дождевые тучи, идущие с Антарктики, проходят весь промышленный Запад и Украину, где много сжигается углеводородного топлива.. Туманы имеют кислотность во много раз выше (до 100 раз), чем кислотные дожди.

Фестиваль «Родная Волга»

О том, как проходил областной фестиваль «Родная Волга» на балаковской земле, наша газета уже рассказывала. Сегодня продолжение рассказа.

На снимках:

⊙ Гостей заставы «У Черта на куличках» встречают артисты Новониколаевского Дома культуры.

⊙ «Вот я какой! — хвалится Черт. — Веселый и не страшный!»

⊙ Песни, танцы, шутки и, конечно же, интересные конкурсы ждали гостей Новониколаевской заставы. И гости не подвели — с радостью во всем принимали участие.

⊙ Ах, эти щемящие сердце цыганские песни! Громкими аплодисментами встречали новониколаевцы ансамбль «Прала».

⊙ Самой высокой наградой участникам большого концерта в Новониколаевке, конечно же, были светлые улыбки на лицах зрителей и их восторженные аплодисменты.

Фото Б. Воронкина.

Реклама. Объявления.

СРОЧНО продается дом. Имеются надворные постройки, гараж, приусадебный участок 20 соток.

Обращаться: с. Широкий Буерак, ул. Заозерная, 22.

светлые улыбки [illegible]
и их восторженные аплодисменты.
Фото Б. Воронкина.

Октябрь-листопадник

Шелестит бронзовая метель листопада. Лист потек, посыпался, значит, пора приспела.

Покатились деньки один другого короче. Хмурая облачность не пропускает солнечные лучи, поглощая и отражая их. Но как лучезарна улыбка солнечного погожего дня! Октябрь еще тешит и сухими, отменными деньками, и яркой зеленью отросшей отавушки, и цветами-хладолюбами...

Раз в пять лет бабье лето простирается далеко за свои календарные границы. Затяжными потеплениями, к примеру, отличился октябрь 1949 года. Тогда в Среднем Поволжье по другому разу зацветали ягодники, нередко слышались задорные трели скворцов. Небурядным для наших мест стало и октябрь 1966 года. Весь он был теплым, ярким: 5 числа температура днем поднималась до 23 градусов.

А вообще-то октябрь — предзимье. Скоро зачередит ненастник — холодный дождь. С первым снежком и не миновать времени, когда оправдается присловье: «Октябрь землю прикроет, где листком, где снежком». Октябрь-грязник: ни колеса, ни полоза. Порог предзимья. Горит, не сгорая багряная листва. Малиновым жаром подернулись купы осин, изредилась, поизносилась золотая краса берез: оголились кроны рябин — одни плоды багряные держатся на обессилевших крупных веточках.

14 — Покров Пресвятой Богородицы. Праздник этот межевой между осенью и зимой. До Покрова осень, за Покровом зима идет. Накануне бабы-молодухи сжигали изношенные за лето лапти, считая, что так можно «прибавить» ходу зиме. Малых ребят обливали перед Покровом водою через решето на пороге избы: верили в обычай — предохранит от зимней простуды.

17 — Ерофеев день. «Как не ярись мужик Ерофей, а с Ерофея и зима шубу надевает». Северные люди на Ерофея в лес не ходили — боялись лешего. Из глубокой старины передавалось поверье, что в этот день лешак с летом прощается, сквозь землю проваливается. Сердясь, лесной хозяин выворачивает с корнем могучие дубы, гнет к земле плакучие березы и прогорклые молодые осины.

21 — Трифона и Пелагеи. «С Трифона-Пелагеи все ознобней и холоднее». «Готовь шубу — зима забредает».

30 - Осий. На Осия тележное колесо с осью до весны расстается. «Осий — праздник: ни колеса, ни полоза не любит».

Подготовил Г. МИНЕЕВ.

реклама • объявления •

СРОЧНО продается дом. Имеются надворные постройки, гараж, приусадебный участок 20 соток.

Обращаться: с. Широкий Буерак, ул. Заовражная, 23.

ПОСТУПИЛИ В ПРОДАЖУ

холодильники отечественного производства «Бирюса».

Обращаться в магазины «Бирюса» (ул. Чапаева), «Синком» (ул. Ленина, 32— старый базар), «Промтовары» (46 микрорайон).

Народный целитель (дипломированный) предлагает свои услуги на дому.

Вылечит: детскую грыжу (бесплатно), щитовидную железу, порчу (выливает на воск).

Владеет гипнозом, укрепляет нервную систему.

ОПЛАТА ПО ДОГОВОРУ.

Обращаться: ул. Шевченко, 6, кв. 60. Прием с 16 до 18 час. ежедневно, в субботу — с 8 до 18 час., воскресенье — выходной.

Турагентство «Волга-Тур» приглашает школьников и родителей с детьми на осенние каникулы:

Москва: 1—5,3—7, 5—9 ноября.
С-Петербург: 1—7,3—9 ноября.
Минск: 1—7,3—9 ноября.
Киев: 3—9 ноября.
Брест: 1—7,3—9 ноября.
Волгоград: 2—4 ноября.
Белинский (по лермонтовским местам): 1—3 ноября.
Севастополь: 3—9 ноября.
Одесса: 3—9 ноября.
Лазаревское (Сочи): 2—8 ноября.

Принимаем заявки от 1 до 30 человек. В поездке детей сопровождают педагоги. В стоимость путевки входят проезд, питание, проживание, экскурсионное обслуживание.

Организуем коммерческие поездки:
Москва — на все числа октября и ноября
Брест — 21—25 октября.

Подробности по телефону 33-26-40. Адрес: 8а микрорайон, ул.30 лет Победы,31а.

Редактор А. Р. АШИМОВ

УЧРЕДИТЕЛЬ — РАЙОННЫЙ СОВЕТ НАРОДНЫХ ДЕПУТАТОВ.
ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

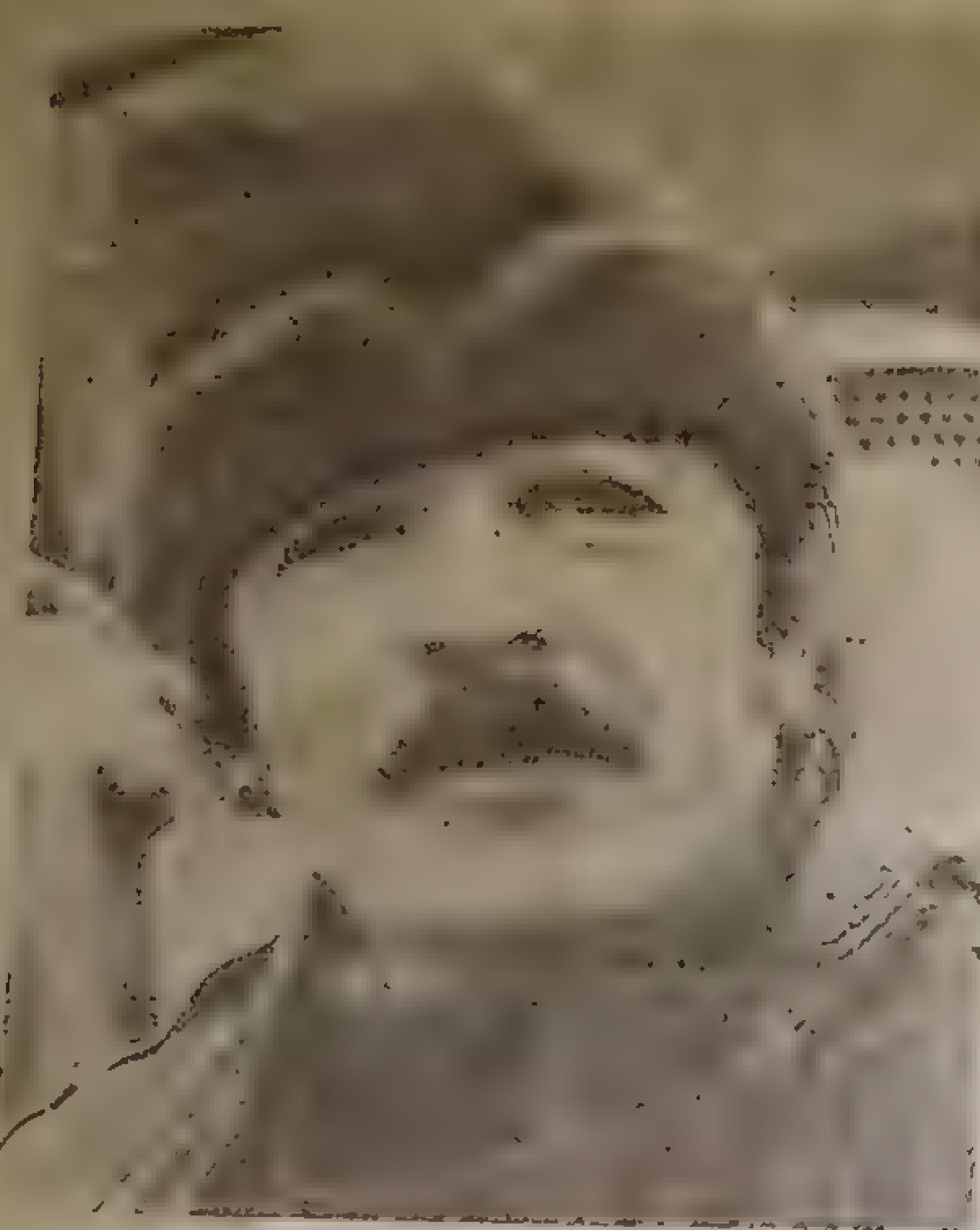
НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99. Регистрационный номер — 2

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в МГП «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Выпускающий редактор И. Ю. СКАЛИНА

Заказ 2683

Тираж 5680



На всех производственных участках добросовестно работает в совхозе «Знамя Ленина» Евгений Александрович Астафьев. В нынешнем году, например, занимался косовицей луговых трав и скосил их с площади 1200 гектаров. Кроме этого у него есть основная работа, он учетчик.

На снимке: Е. А. Астафьев.

Фото Б. Воронкина.

ТВОЕ ПОДВОРЬЕ

● В ПОМОЩЬ НАЧИНАЮЩИМ ПЧЕЛОВОДАМ

УХОД ЗА ПЧЕЛАМИ

(Окончание)

...что зимой каждая пчела забирает корм из ячейки по мере его расходования. В медовом зобике пчелы, взятой из клуба, постоянно содержится от 3 до 16 мг меда. При температуре внутри клуба 15-20°С этого запаса корма пчеле хватает на 1,0-1,5 суток;

...что, если в активный период матку кормить молочком «свита» пчел, то зимой она вынуждена потреблять корм из ячеек самостоятельно. Матка, помещенная с осени в клеточку, как правило, погибает аследствие прекращения кормовых контактов между ней и пчелами;

...что в южных районах страны нередко наблюдаются облёты пчел в январе и феврале, в Нижнем Поволжье — в середине февраля, в центральных — в начале марта. Выставку пчел в Подмосковье обычно проводят в третьей декаде марта или первых числах апреля;

...что вынужденный зимний или ранневесенний облёт неблагополучной пчелиной семьи можно провести на солнцепеке в защищенном от ветра месте даже при температуре + 3 — 5°С, посыпав вокруг улья на 2-3 м опилки или солому. В это время выявляют и устраняют причину неблагополучия в гнезде, после чего улей возвращают в зимовник.

● НИКТО НЕ ЗАБЫТ

ПОМНИТЬ ВСЕХ ПОИМЕННО

Окончание. Нач. на 2 стр.

замученных в фашистском плену. К большому стыду только в январе 1993 года, спустя почти полвека после Победы, страна-победитель издала закон «Об увековечении памяти погибших при защите Отечества», хотя в других государствах давно воздали дань памяти своим солдатам. Американцы, французы, итальянцы, финны, немцы свято чтут память о погибших и уже давно издали такие Книги. Даже поляки выпустили Книгу Памяти с именами 520 тысяч советских воинов, в том числе 148 балаков-

данные: «пропал без вести». Хочется верить, что имена этих людей также удастся узнать. Рабочая группа не уверена в том, что все балаковцы, не вернувшиеся с войны, занесены в Книгу. Поэтому авторы Книги продолжают работу. Мы ждем вас, дорогие товарищи, каждую среду с 14 часов в городском Совете ветеранов по адресу: г. Балаково, ул. Ленина, 126. Наш телефон: 4-95-93.

В процессе работы над Книгой Памяти рабочая группа надеялась и надеется на моральную и материальную поддержку жителей города, предприятий, организаций,

ВЫРАЩИВАНИЕ ПОРОСЯТ

Свиноводу по опоросении свиньи, когда поросята и мать здоровы, следует позаботиться лишь о хорошем корме для матери, а также о сохранении помета, чтобы она не задавила его. Многие свиноводы немедленно по рождении поросят выламывают у них молочные, острые, как иголки, зубы, ввиду того, что последние причиняют матери во время сосания сильную боль, которая настолько её раздражает, что она перестает допускать детенышей к груди. Операцию выламывания зубов необходимо производить вдали от матери, иначе крик поросят может раздражить её до бешенства, что в высшей степени

весьма хлопотливо, но нередко даже опасно, потому что несоблюдение надлежащих сроков, промедление в приносе детенышей влечет за собой излишнее скопление молока у матери и вследствие этого её заболевание. Вот почему гораздо удобнее и безопаснее оставлять поросят при матери, за исключением лишь крайних случаев (например, при злобности матери или в чрезмерный холод).

Кормящая свинья для выработки достаточного количества молока должна пользоваться обильным и питательным кормом. Кислые корма безусловно исключаются; наиболее же рациональными кормовыми продуктами

ХОЗЯЙКЕ НА ЗАМЕТКУ

Говядина приобретет особый вкус, если за несколько часов до приготовления мясо смазать горчицей и, не смывая её тушить.

Запеченное в духовом шкафу или жареное мясо будет сочнее, если его подержать 15 минут над кастрюлей с кипящей водой.

Чтобы при обжаривании в духовом шкафу тушки птицы, кролика, поросенка покрылись румяной корочкой, предварительно смажьте их сметаной.

Мясные котлеты будут вкуснее, если в фарш положить поровну сырой и слегка поджаренный лук и немного натертого сырого картофеля.

Печень станет особенно вкусной, если перед жареньем подержать её 2-3 ч. в холодном молоке. Солить печень нужно только в самом

ПОИМЕННО

Окончание. Нач. на 2 стр.

замученных в фашистском плену. К большому стыду только в январе 1993 года, спустя почти полвека после Победы, страна-победитель издала закон «Об увековечении памяти погибших при защите Отечества», хотя в других государствах давно воздали дань памяти своим солдатам. Американцы, французы, итальянцы, финны, немцы свято чтут память о погибших и уже давно издали такие Книги. Даже поляки выпустили Книгу Памяти с именами 520 тысяч советских воинов, в том числе 148 балаковцев, погибших при освобождении этой страны от гитлеровских захватчиков. Мы же еще только на пути к этому...

Всего в объединенную Книгу Памяти занесено 6978 балаковцев. Из них 2483 погибли в бою, 549 умерли в госпиталях от ран, 25 умерли по болезни, 84 погибли и умерли в плену, 3837 пропали без вести на фронтовых дорогах, освобождая нашу Родину от немецко-фашистских захватчиков. Погибли в бою Герои Советского Союза Грибанов Н. В., Остапенко С. К., Тарасов Ю. З., Сергеев П. Е. Не вернулись с войны пять братьев Копейкиных — Дмитрий, Михаил, Иван, Николай, Сергей, погибли в боях отец и дочь Фрыгины Погибшие навсегда, как бы ни заставляли нас позабыть имена солдат и историю Родины, остались в сердцах родных и в нашей памяти. И единственная просьба: не забыть о них, потому что они — символ целого поколения, воевавшего и спасшего страну от фашистского порабощения, чья жизнь фронтовая не у всех уместилась в четыре года войны. От станка и трактора, а многие со школьной скамьи сразу шагнули в пекло войны навстречу смерти. За короткие сроки они успели узнать, что такое подвиг, честь и любовь к Отчизне, научились ненавидеть не только врага, но и подлость, предательство, корысть, чего и тогда хватало.

Книга Памяти — результат напряженной работы коллектива: организационной, научно-методической, архивно-изыскательской, научной обработки десятков тысяч выявленных документов, писем, встреч и бесед с родными и близкими погибших, изучение и систематизация поступающей от населения информации.

В книге не все данные — абсолютно точные, сведения исчерпывающие, в некоторых указаны лишь фамилия и год гибели. Но и эти крупицы героической истории и биографии каждой личности очень ценны. Есть в Книге такие данные: «пропал без вести». Хочется верить, что имена этих людей также удастся узнать. Рабочая группа не уверена в том, что все балаковцы, не вернувшиеся с войны, занесены в Книгу. Поэтому авторы Книги продолжают работу. Мы ждем вас, дорогие товарищи, каждую среду с 14 часов в городском Совете ветеранов по адресу: г. Балаково, ул. Ленина, 126. Наш телефон: 4-95-93.

В процессе работы над Книгой Памяти рабочая группа надеялась и надеется на моральную и материальную поддержку жителей города, предприятий, организаций, учреждений, бизнесменов и предпринимателей. Печатание Книги в типографии обойдется в несколько миллионов рублей. К сожалению, нас поддержала небольшая группа балаковцев своими взносами. Это Калашников А. М. — внес 25 тысяч рублей, родные и близкие погибших. Шестеркин В. А., Судаков Н. П., Емельянов В. Е., Мошкина А. Н., Говорова Л. И., Шалашова С. А., Агочкина Е. Ф., Бикбаева Н. С., Макеев А. Н., Липатов Е. П., Толстова Е. П. внесли от 25 до 1000 рублей. Оказывает помощь руководство АЭС, ПАТП, судоремзавода, АСО Профасо и другие.

Однако такие крупные предприятия, как концерн «Иргиз», ТЭЦ-4, завод самоходных землеройных машин, ДСУ-4, пивкомбинат, молокозавод, хлебокомбинат и другие не внесли ни одной копейки. Всем, кто думает поддержать материально совет ветеранов по выпуску Книги Памяти, сообщаем наш текущий счет № 000700499 в «Иргизинвестбанке».

Увековечение памяти павших — не только нравственный долг всех живущих, дань уважения подвига и утешение тем, кто понес невосполнимые утраты, но и непременное условие нравственного здоровья общества. Молодому поколению, в последнее время лишенному высоких идеалов, сейчас как никогда важно знать подлинную цену, последствия и уроки войны. Каждый должен помнить подвиг людей старшего поколения, чтить память погибших за свободу и независимость Родины, с уважением относиться к ветеранам Великой Отечественной войны, труженикам тыла. И пока будет значится хоть один человек, неотмеченный историей благодарной памятью, рабочая группа по написанию Книги Памяти не может считать свою работу завершенной.

В. ЕРОШКИН,
председатель рабочей группы по написанию объединенной Книги Памяти, Герой Советского Союза.

ПОРОСЯТ

Свиноводу по опоросении свиньи, когда поросята и мать здоровы, следует позаботиться лишь о хорошем корме для матери, а также о сохранении помета, чтобы она не задавила его. Многие свиноводы немедленно по рождении поросят выламывают у них молочные, острые, как иголки, зубы, ввиду того, что последние причиняют матери во время сосания сильную боль, которая настолько ее раздражает, что она перестает допускать детенышей к груди. Операцию выламывания зубов необходимо производить вдали от матери, иначе крик поросят может раздражить ее до бешенства, что в высшей степени вредно отзывается на помете.

Против задавливания поросят маткой употребляются различные меры. Прежде всего следует избегать длинной соломы на подстилку, ибо поросята легко в ней запутываются и могут быть случайно задавлены маткой, когда она начнет укладываться на покой. Поэтому на подстилку пригоднее всего разрезанная солома, мякина или древесные опилки. Полезно также вдоль стен хлева устанавливать на расстоянии 4 1/2 вершка от пола крепкие жерди, под которые поросята могут укрываться от матери.

Некоторые отбивают поросят от матери тотчас по их рождении и держат их в ящике, где они постоянно находятся в тепле. Способ этого, однако, может быть допускаем разве только зимой при неимении теплого хлева, так как он сопряжен с необходимостью в определенные часы приносить поросят к матери и относить их обратно, что не только весьма хлопотливо, но нередко даже опасно, потому что несоблюдение надлежащих сроков, промедление в приносе детенышей влечет за собой излишнее скопление молока у матери и вследствие этого ее заболевание. Вот почему гораздо удобнее и безопаснее оставлять поросят при матери, за исключением лишь крайних случаев (например, при злобности матери или в чрезмерный холод).

Кормящая свинья для выработки достаточного количества молока должна пользоваться обильным и питательным кормом. Кислые корма безусловно исключаются; наиболее же рациональными кормовыми продуктами бывают: сыворотка, картофель, дробленый ячмень, отруби и т. п. В 3-4-недельном возрасте поросята начинают уже делать попытки пользоваться кормом, задаваемым взрослым свиньям.

Время отлучения поросят от матери зависит от цели их разведения; так, например, предназначенных для рынка поросят отнимают в 4-5-недельном, оставляемых же на племя — в 6-7-недельном возрасте.

Прогулки на открытом воздухе в теплую, солнечную погоду ускоряют развитие поросят, что в особенности представляется весьма важным для особей, предназначенных на племя. Вообще такие прогулки необходимы для племенных животных всех возрастов: у подрастающих они содействуют образованию крепкого костяка и сильной мускулатуры, у взрослых же укрепляют отдельные члены туловища, делая их способными выдерживать тяжеловесность последнего.

приготовления мясо смочицей и, не смывая ее тушить.

Запеченное в духовом шкафу или жареное мясо будет сочнее, если его подержать 15 минут над кастрюлей с кипящей водой.

Чтобы при обжаривании в духовом шкафу тушки птицы, кролика, поросенка покрылись румяной корочкой, предварительно смажьте их сметаной.

Мясные котлеты будут вкуснее, если в фарш положить поровну сырой и слегка поджаренный лук и немного натертого сырого картофеля.

Печень станет особенно вкусной, если перед жареньем подержать ее 2-3 ч. в холодном молоке. Солить печень нужно только в самом конце приготовления.

Если в воду, в которой варится птица, влить ложку уксуса, мясо будет нежнее.

ХИМЧИСТКА НА ДОМУ

Для чистки пятен неизвестного происхождения испытайте простейшее и довольно надежное средство — холодную воду. Подложите под пятно старое полотенце и чистой тряпочкой, смоченной в холодной воде, начинайте оттирать его, двигаясь от краев к середине. Время от времени передвигайте полотенце на новое место и прополаскивайте тряпочку. Если пятно исчезло, дайте ткани высохнуть, не прибегая к помощи утюга для ускорения сушки. Иначе может появиться другое пятно.

Горячая вода действует лучше и быстрее, но только если вы уверены, что это пятно не от мяса (рыбы, яиц, молочных продуктов, крови).

Вот моя деревня, вот мой дом родной...

Фото Б. Воронкина.

Городской пейзаж. Балаково.

Фото Б. Воронкина.

ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Дед Мороз

Уверяют, что Мороз —
Самый старый дед.
У меня возник вопрос:
Правда то иль нет?
Я не верю, что старик
Так легко шагает,
Целый свет в какой-то миг
Снегом укрывает.
Разве может старый дед
Быстро рисовать?
На стекле оставит след —
Глаз не оторвать.
Он деревья, провода
Наряжает в иней,
И не знаешь никогда,
Сколько снегу кинет.
Силища-то в нем какая!
По реке пройдет,
Всю от края и до края
Превращает в лёд.
Знаем точно: он седой
Только днем иль ночью,
Он шустрей, чем молодой,
И бедовый очень.
Щиплет щеки, щиплет нос,
Всюду проберется.
Озорует дед Мороз,
Слышите: смеется?
А возможно, он поет?
Свищет и хохочет.
Но его под Новый год
Каждый встретить хочет.

Д. БЕРНЕР.

ИЗ ЗАЛА СУДА

НЕРАДИВЫЙ ПАПАША

Житель села Красный Яр Сазонов Владимир Васильевич в зарегистрированный брак с гражданкой Верой Васильевной Зуевой вступил в 1973 году. От совместного брака у них четверо детей. Расторгнув этот брак в 1987 году и уйдя из семьи, он по решению народного суда должен был выплачивать алименты жене на содержание детей в размере половины своего месячного заработка. Разойдясь с женой, сначала он алименты выплачивал регулярно, но затем в 1991 году с работы уволился, нигде не работал и алименты не выплачивал.

Статья 122 Уголовного Кодекса РФ за злостное уклонение от уплаты алиментов на содержание несовершеннолетних детей устанавливает наказание в виде двух лет лишения свободы или исправительных работ до одного года.

Первый раз Сазонов был привлечен к уголовной ответственности за злостное уклонение от уплаты алиментов на содержание 7 декабря 1992 года, приговорен к ссылке. Но к нему была применена амнистия и он от отбытия наказания был освобожден.

Но это не исправило Сазонова, и он не изменил своего безразличного отношения к воспитанию и содержанию детей: на работу не устроился и алименты по-прежнему не платит.

Будучи признан хроническим алкоголиком, обязан был пройти курс лечения от алкоголизма. Но от этого лечения также уклонился. За ним образовалась задолженность по алиментам, в связи с чем он опять был привлечен к уголовной ответственности.

Приговором районного народного суда от 18 ноября 1993 года Сазонов по ст. 122 УК РФ за злостное уклонение от уплаты алиментов осужден к одному году лишения свободы с содержанием в исправительно-трудовой колонии общего режима и был взят под стражу. Ему назначено принудительное лечение от алкоголизма.

П. ПУГАЧЕВ,
ст. помощник прокурора района, советник юстиции.

СОВЕТ ВРАЧА

Профилактика острых респираторных заболеваний

С наступлением холодов возрастает заболеваемость ОРВИ. К ним относятся вирусы гриппа и парагриппа, адено- и рино-вирусы.

Возбудители ОРВИ

вила гигиены. Чихая, прикрывайте рот и нос платком, пользуйтесь индивидуальным полотенцем и посудой, систематически проветривайте помещения, ...

КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Так легко шагает,
Целый свет в какой-то миг
Снегом укрывает.
Разве может старый дед
Силища-то в нем какая!
По реке пройдет,
Всю от края и до края
Превращает в лёд.
Знаем точно: он седой
А возможно, он поет?
Свищет и хохочет.
Но его под Новый год
Каждый встретить хочет.

Д. БЕРНЕР.

КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Когда нам 64...

Сегодня в нашей рубрике «КОС» мы хотим рассказать о духовных корнях нашего клуба, об одном из самых замечательных музыкальных произведений — альбоме английской группы «Beatles» — «Клуб Одиноких сердец».

Идея альбома заключалась в проведении необычного, воображаемого концерта перед зрителями, которые были широко известными деятелями в различных областях науки, искусства и спорта, а также, по мнению музыкантов, были людьми одинокими и сильно страдали от этого. В клуб были «приняты» как уже умершие люди, так и еще живые, причем последним были присланы специальные приглашения. Практически все приглашенные согласились вступить в клуб, и вскоре оркестр клуба дал перед ними свой концерт.

Прекрасно оформленный альбом с групповым портретом оркестра и всех членов клуба с замечательными песнями вышел в далеком 1967 году, но до сих пор весьма популярен среди музыкальных любителей. И причина этому не только замечательная талантливая музыка, но и вечные ценности, пропагандируемые в песнях — дружба, верность, любовь и семья.

Давайте вспомним несколько прекрасных, берущих за душу песен из «Клуба Одиноких Сердец».

«С помощью друзей». Что делать, когда любимая бросила тебя, когда все валится из рук, когда удача покинула тебя, казалось бы, навсегда? Это трагедия, если ты одинок и не имеешь друзей, но мне лично, бояться нечего, заявляет солист оркестра, я знаю, что даже если я дам «петуха», спою фальшиво, зрители не закидают меня гнилыми овощами, а поддержат меня своими голосами, потому, что все зрители — это мои друзья по клубу. Я счастлив выступить перед такой аудиторией. Уверен, что сегодня, я выступлю хорошо, как никогда.

«Когда мне 64». Мы сейчас счастливы и молоды, нам так хорошо быть вместе, говорит герой песни, 20-летний парень своей прекрасной возлюбленной, но что будет с нами, когда мы постареем, останется ли наше счастье вместе с нами? Я ведь стану старым, лысым, толстым и противным импотентом, ты потеряешь свою красоту, как осенний лес теряет свою листву. Не разлюбим ли мы тогда друг друга? Конечно же нет, отвечает он самому себе и своей любимой, мы всегда будем вместе и всегда будем счастливы. Будем вместе нянчить внуков, делать домашние дела, дарить друг другу подарки на день святого Валентина и никогда не будем срывать зло друг на друге. По вечерам мы будем вместе выходить гулять в наш любимый парк и молодые парочки будут долго смотреть нам вслед, и от непонятного чувства у них будут сжиматься сердца и легонько щипать в глазах. А мы вернувшись домой вспомним за чашкой чая наши молодые годы. Вот как мы будем жить, когда мне будет 64!

«Она покидает дом». Обеспеченная семья — муж, жена и молодая 17-летняя дочь долгое время жили спокойно в красивом богатом доме, пока однажды ранним утром родители не обнаружили записку, в которой дочь сообщает, что уходит от них навсегда. У отца дрожат руки, мать бьется в истерике. Наша малышка покинула нас. Как она могла поступить с нами так жестоко? Мы ведь так любим её, мы посвятили ей всю свою жизнь, мы покупали ей все, что она просила... Дом осиротел, стал пустым и холодным. А она была в это время уже далеко, она ушла искать то, что нельзя купить за деньги — свое счастье...

Именно для того, чтобы помочь всем членам клуба стать более счастливыми, и работает наш современный «Клуб Одиноких Сердец». Вступив в клуб, вы сделаете свою жизнь разнообразной и полной приятных сюрпризов, вы обретете новых друзей и создадите счастливую семью. Напишите в клуб о себе и вложите конверт с вашим адресом. Если мы почувствуем, что клуб может быть полезен для вас, а вы клубу — мы пришлем вам условия вступления в клуб.

Пишите по адресу: 410009 Саратов-9, А/ Я-2731 КОС.

С новым годом и до новых встреч!

В. АБРАМОВ,
президент КОСа.

...респираторных заболеваний

С наступлением холодов возрастает заболеваемость ОРВИ. К ним относятся вирусы гриппа и парагриппа, адено- и рино-вирусы.

Возбудители ОРВИ передаются воздушно-капельным путем, поэтому важно создать непроходимый для вируса барьер уже на первом этапе их проникновения в организм.

Для этого во время вспышки ОРВИ смазывайте носовые ходы утром и вечером оксолиновой мазью. Она препятствует проникновению вирусов в клетки слизистой оболочки носа.

Если в семье кто-то заболел, то другим членам семьи следует закапывать лейкоцитарный интерферон в каждую ноздрю утром и вечером по 2-3 капли в течение 7 дней. Возможно применение также и ремонтарина по 1 таблетке утром и вечером.

Для повышения сопротивляемости организма ОРЗ укрепляйте защитные силы — не купайтесь, одевайтесь по погоде, рационально питайтесь. Ешьте побольше белковой пищи, ведь именно из белков образуются в организме необходимые для борьбы с инфекцией факторы иммунной защиты. С пищей людям молодого и среднего возраста надо получать до 100, а пожилым до 70 граммов белка в день.

Необходимо употреблять в пищу фрукты и овощи, содержащие витамин С (цитрусовые, смородиновое варенье, чай с мятой, ромашкой, душицей, липовым цветом, отвар из шиповника, капусту, лук, чеснок и др.).

Соблюдайте элементарные правила гигиены. Чихая, прикрывайте рот и нос платком, пользуйтесь индивидуальным полотенцем и посудой, систематически проветривайте помещения на работе и дома.

Если появились признаки заболевания, вызывайте врача на дом.

В домашних условиях необходимо отделить больного от остальных членов семьи, т. е. поместить его в отдельную комнату, выделить отдельную посуду, полотенце, постель.

Тем, кто ухаживает за больным, необходимо носить маску из 4-х слоев марли. Маску надо ежедневно стирать и гладить горячим утюгом.

Во время болезни больше пейте соков, чая с травами.

Больной должен чаще мыть руки и лицо, полоскать рот и промывать нос теплой мыльной водой, раствором йода (2-3 капли на стакан воды), раствором марганцовки бледно-розового цвета, раствором соды (1/4 ч. л. на стакан воды); ежедневно проводить влажную уборку с 0,2-процентным раствором хлорной извести (1 ст. л. на ведро воды).

После выздоровления все предметы больного — постель, полотенце, носовые платки, маски надо прокипятить с мыльно-моющим средством.

Своевременное лечение, выполнение медицинских назначений обеспечит вам быстрое выздоровление и предотвратит возможные осложнения.

Л. ЛЮШИНА,
инструктор центра личного и общественного здоровья.

Редактор
А. Р. АШИМОВ
УЧРЕДИТЕЛЬ — администрация района.
ИНДЕКС ГАЗЕТЫ 53727

НАШ АДРЕС: г. Балаково Саратовской области, пл. Свердлова, 4а.
ТЕЛЕФОНЫ: редактор — 4-06-71, отдел писем и отдел сельского хозяйства — 4-63-70, бухгалтерия и отдел объявлений — 4-67-99.

Газета набрана фотонабором и отпечатана офсетным способом в М «Типография № 1», г. Саратов, ул. Вишневая, 10
Телефоны: 13-68-13, 24-47-33

Выпускающий редактор И. Ю. СКАЛИНА

Тираж 5484

Заказ 4629

Выпуск №7

ЛЕСНАЯ ГАЗЕТА

Мой дом в подворье

Консультант полосы кандидат сельскохозяйственных наук А. КУЛЕНКАМП.

ПОЧЕМУ ЯБЛОНИ, ГРУШИ, ВИШНИ ПЛОДОНОСЯТ НЕ КАЖДЫЙ ГОД

Обильное цветение и завязывание плодов у яблонь истощают деревья. Это ухудшает их рост и в итоге приводит к тому, что не закладываются почки под урожай будущего года, а если и закладываются, то в небольшом количестве.

Низкие урожаи вишни в основном зависят от плохих погодных условий в зимний и весенний периоды. Большой ущерб вишне и сливе причиняет похолодание во время цветения, вызывающее осыпание цветков и плохое их опыление. Заморозки в этот период (до двух градусов) повреждают не только цветки вишни, сливы, но и яблони и груши.

РУССКИЙ ЗЕМЛЕДЕЛЬЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

ИЮНЬ

СКОПИДОМ, ХЛЕБОРОСТ.

Май радость, а июнь счастье. Май творит хлеба, а июнь - сено. Июнь с косой по лугам прошел. Сильные росы - к плодородию, а частые туманы обещают урожай грибов. Вода чиста как никогда - к дождю. Утром трава пахнет сильнее обычного - к дождю. Стадо к вечеру разревелось - будет дождливо.

7 июня

Иванов день

Коли роса - конопли полоса. Поздний расцвет рябины - к долгой осени. Хорошо рябина цветет - урожай льна. В Иванов день производится главная посадка капусты.

10 июня

Никита - гусятник.

Если тихий день - ждут хорошего урожая.

11 июня

Федосья - колосяница

Колосница, гречишница

В этот день рожь колосится, выметывает колос. Колосится рожь - много грибов найдешь. Рожь две недели зеленеет, две недели колосится, две отцветает, две наливается, две подсыхает. В этот день по всему скоту давали немного хлебного корма, чтобы плодился.

12 июня

Исаакий

В этот день принято сажать бобы.

13 июня

Акулин - ветреник

ОКНО С ВИДОМ НА АЛЬПИНАРИЙ

ВЫБОР МЕСТА

Для альпинария не нужны большие пространства. Место должно быть солнечным с хорошо эродированной почвой. Участок должен быть обращен на восток или юго-восток. Наиболее эффективно альпинарий строится на склоне.

НЕОБХОДИМЫЙ МАТЕРИАЛ

Для альпинария необходимо заготовить соответствующий материал камни, гравий, щебень, песок, торф, землю. Камни лучше использовать местной породы, лучше замшелые. Они выглядят естественно.

Щебень - известковый, гранитный, гнейсовый и т.п. необходим для дренажа и обкладывания шеек некоторых растений, чтобы уберечь их от переувлажнения.

В строительстве альпинария используют песок предпочтительно речной. Он промыт и не имеет илистых примесей. Его добавляют в плотную почву, чтобы сделать ее рыхлой.

Основным видом земли для альпинария является дерновина и перегной. В качестве добавок используют торф и песок.

КАК СТРОИТЬ

Участок нужно расчистить, снять дерн, удалить сорняки. Закончив расчистку, наносят слой строительных отходов, шлака или щебня. Это водопропускающая прослойка. Горные растения не переносят обилия влаги. На альпинарии, если он велик по размерам, заранее создают из камней ступеньки и лесенки. Рельеф моделируется по образцу естественного ландшафта. Нужно учесть также разные зоны по освещенности. При сооружении альпинария следует избегать геометрической стройности. После сооружения альпинария надо дать время земле осесть - не менее года.

МИНИ-ВОДОЕМ

Не беда если в вашем альпинарии нет родника. Можно создать искусственный при помощи шланга или водосточной трубы, выведя конец на вершине альпинария, скрыв водоснабжение под камнями. Русло будущего ручейка - дело вашей фантазии. В конце ручейка он может впадать в небольшое озерцо. Чтобы вода не просачивалась и не уходила в грунт, русло и дно озерца можно забетонировать. Не дав бетону затвердеть, вдавите в него щебень, посыпьте песком, разместите отдельные камни, в общем, закамуфлируйте дно. При устройстве водоема избегайте геометрических форм. Глубина водоема должна быть для лилий и кувшинок как минимум 70 см, для камыша и сусака хватит и 10 см.

Подготовленный котлован обмазывают илом, песком, чтобы полиэтилен не порвался о края камней. Для надежности пленку кладут в два слоя. Воду пускают не сразу, нужно пленке дать устояться.

После этого отдельные участки пленки на берегу водоема обложите большими камнями. Щели засыпьте землей и посадите луговой чай.

При подборе растений для озерца нужно руководствоваться не только его глубиной, но и площадью. Так, для большой кувшинки нужен один квадратный метр площади.

В коротком газетном материале все виды растений, которые можно разместить в альпинарии, нет возможности перечислить. Ассортимент настолько богат и разнообразен, что выбирать его нужно согласно вашему вкусу. Нужно помнить главное: растения должны быть низкорослые и соответствовать по своему типу размерам альпинар

НУЖНЫ ЛИ "ЦАРИЦЕ" СПУТНИКИ?

Этот вопрос в Англии дискутируется уже не первый год. "Пусть королева властвует без слуг", - пишет известный селекционер Гарри Уиткрофт. А вот что пишет о своем опыте автор иллюстрированного словаря "Розы" С. Миллар Голт.

Некоторые из современных чайногибридных ("Дуфтвольке", "Пикадилли", "Венди Кассонс"), посаженные на умеренном расстоянии и хорошо выращенные, вполне способны закрыть в цветнике землю так, что летом дополнительных растений и не надо. А вот как закрыть голый грунт на клумбах из роз весной и осенью?

На раннюю весну я использую между кустами примул немного галантусов. Вслед за ними распускаются крокусы, причем в данном случае я предпочитаю крупноцветковым голландским некоторые сорта к. золотистоцветкового. Особенно же хорош видовой к. Томазини, в культуре образующий розово-сиренево-голубой ковер и дающий обильный самосев. В посадках роз с ним нет никаких хлопот.

Гибридные тюльпаны Кауфмана, сменяющие крокусы, в большинстве случаев хорошо цветут 2-3 сезона. Другая комбинация - желтые нарциссы рядом с молодой красноватой листвой роз типа "Анкл Уолтер". Вообще нарциссы надо

Никита - гусятник.

Если тихий день - ждут хорошего урожая.

11 июня

Федосья - колосяница

Колосница, гречишница

В этот день рожь колосится, выметывает колос. Колосится рожь - много грибов найдешь. Рожь две недели зеленеет, две недели колосится, две цветет, две наливается, две подсыхает. В этот день повсюду скоту давали немного хлебного корма, чтобы плодился.

12 июня

Исаакий

В этот день принято сажать бобы.

16 июня

Лукьян - ветреник

На Лукьяна южный ветер - к урожаю, северо-западный - к сырому лету, восточный - к болезням. Если случится гроза - уборка сена плохая. Если в этот день хочешь рыть колодезь, то опрокинь на землю сковородку, а по сырости ее узнаешь, есть ли вода близко.

21 июня

Федор Стратилат

Стратилат грозами богат. Росы с Федора к урожаю льна и конопли. С Федора дня пошла навозница - вывозят навоз на паровой клин. Навоз Бога обманет. Поле обмана не любит. Обманешь его один раз, оно обманет тебя десять раз. В поле свез навоз - с поля хлеба воз.

25 июня

Петр - поворот, капустник, солнцеворот

С Петра - поворота солнце на зиму, а лето на жару. Последний посев поздней гречихи.

26 июня

Акулина - гречишница, задери хвосты

Пойдешь лесом - комары взбесят. Начало лета и появление оводов. От них скотина страдает. Акулина-гречишница - посев гречихи в средней и северной России. Гречиху сеют в ясную сухую погоду: коли пыль на бороне, то и блин в решете.

Кто будет сажать огурцы в этот день, пусть не ждет сочных, зеленых. Акулина - кривые огурцы.

Щебень - известковый, гранитный, гипсовый и т.п. необходим для дренажа и обкладывания шеек некоторых растений, чтобы уберечь их от переувлажнения.

В строительстве альпинария используют песок предпочтительно речной. Он промыт и не имеет пластых примесей. Его добавляют в плотную почву, чтобы сделать ее рыхлой.

Основным видом земли для альпинария является дерновина и перегной. В качестве добавок используют торф и песок.

КАК СТРОИТЬ

Участок нужно расчистить, снять

Не беда если в вашем альпинарии нет родника. Можно создать искусственный при помощи шланга или водосточной трубы, выведя конец на вершине альпинария, скрыв водоснабжение под камнями. Русло будущего ручейка - дело вашей фантазии. В конце ручейка он может впадать в небольшое озерцо. Чтобы вода не просачивалась и не уходила в грунт, русло и дно озерца можно забетонировать. Не дав бетону затвердеть, вдавите в него щебень, посыпьте песком, разместите отдельные камни, в общем, закамуфлируйте дно. При устройстве водоема избегайте геометрических форм. Глу-

При подборе растений для альпинария нужно руководствоваться не только его глубиной, но и площадью. Так, для большой кувшинки нужен один квадратный метр площади.

В коротком газетном материале все виды растений, которые можно разместить в альпинарии, нет возможности перечислить. Ассортимент настолько богат и разнообразен, что выбирать его нужно согласно вашему вкусу. Нужно помнить главное: растения должны быть низкорослые и соответствовать по своему типу размерам альпинария.

Гибридные тюльпаны Кауфмана, сменяющие крокусы, в большинстве случаев хорошо цветут 2-3 сезона. Другая комбинация - желтые нарциссы рядом с молодой красноватой листвой роз типа "Анкл Уолтер". Вообще нарциссы надо сажать в таких случаях большими одноколерными массивами.

В дополнение к луковичным, несущим надежду и радость после скучных зимних дней, можно назвать другие раннецветущие растения, которые не будут мешать розам, особенно если их листва остается эффективной в течение лета. Это многолетний алиссум, бадан, живучка ползучая, флокс шиловидный.

С лейкой за ягодами

Сроки полива черной смородины определяют по влажности почвы в корнеобитаемом слое. Она не должна быть ниже 70 - 80 процентов полной влагоемкости. Такую влажность нужно поддерживать в период интенсивного роста и образования завязи (июнь), налива ягод (третья декада июня) и после сбора урожая (август - сентябрь). Полезен и подзимний полив кустов, особенно если осень сухая. Почву увлажняют на глубину 40 - 60 см, расходуя 30 - 50 литров воды на один квадратный метр.

МАЛИНКА КРАСНАЯ

Для размножения малины нужно выбрать 1 - 2 высокоурожайных здоровых куста и от них берут отрастающие вокруг отпрыски. Их выкапывают вместе с землей при высоте стебля 10 - 15 сантиметров и пересаживают на постоянное место. Если вы не успели подготовить почву, то отпрыски высаживают на пикировочную грядку, где их доращивают до стандартного саженца. Можно отпрыски оставить и около кустов до осени и выкапывать непосредственно перед посадкой.

Вот сорта зимостойкой малины для любительских садов средней полосы России.

Сорт	Масса 1 ягоды (г)	Урожайность с куста (кг)	Назначение ягод
Барнаульская	2,7	1,3	Универсальная
Брянская	3,5	1,2	-"-
Алый парус	2,5	2,0	-"-
Награда	3,0	2,5	-"-
Высокая	2,0	2,0	-"-
Латам	2,8	2,2	Техническая переработка
Карнавал	2,4	1,5	-"-

ОРГАНИЧЕСКИЕ УДОБРЕНИЯ

В качестве органических удобрений садоводы используют навоз, навозную жижу, перегной, птичий помет, фекалин, различные компосты. Состав навоза зависит от корма животных, подстилки и способа хранения.

Вот примерное содержание элементов питания для растений в навозе (%)

	Азот	Фосфор	Калий	Средняя доза внесения, кг на 1 кв. м
Конский	0,5	0,2-0,7	0,2-0,8	3-4
Коровий	0,2-0,7	0,1-0,6	0,2-0,7	до 5
Свиной	0,3-1,0	0,1-0,7	0,2-0,8	4

Лучше применять перепревший навоз.

Птичий помет лучше использовать для жидкой подкормки растений. Для этого в бочку на 1/2 объема кладут птичий помет и заливают водой. Содержимое периодически перемешивают и настаивают несколько суток (3-5).

Перед внесением удобрения в почву настой разбавляют 1:15 и расходуют: одно ведро на квадратный метр. Куриный помет в твердом виде по 1-1,5 кг на 1 $м^2$.

Полосу подготовил В. ВОХМЯНИН.

ОБО ВСЕМ ПОНЕМНОГУ

ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ ФОНД

Премии за бескорыстную общественную работу в области экологии из специального фонда станут отныне вручать в Кургане.

Победителей, а ими могут стать те, кто активно занимается природоохранной деятельностью, определит оргкомитет, в составе которого работники облсовета, общества охраны природы и комитета по экологии и рациональному природопользованию. Учредившая бессрочный областной премиальный фонд фирма "Арт-Синтез" надеется, в частности, что на такое предложение откликнутся разработчики наукоемких безотходных технологий, экологического оборудования, биологических методов защиты растений, производители экологически чистых видов продукции, независимые эксперты, работники заказников и других охраняемых природных территорий.

В. ДОРОШЕНКО,
наш соб.корр.
Курганская область.

ОРДЕНА ВОЗВРАЩЕНЫ

После смерти фронтовиков И.Г. Постенко и В. И. Рычажкова, их ордена унаследовали родственники, которые передали боевые награды в музей славы уссурийского Дома офицеров. Недолго экспонировались реликвии. Вор их украл и успел сбыть. Преступника поймали, наказали, а ордена так и не нашли.

И вот добрая весть. При таможенном досмотре у некоего Иванченко, уезжавшего на постоянное жительство в Италию, была конфискована коллекция советских орденов и медалей. Следствие установило, что в контрабанде нашлись те самые ордена, что были похищены из музея в Уссурийске. Теперь боевые награды возвращаются семьям ветеранов.

В. МАТРОСОВ,
наш соб.корр.
Приморский край.

СДЕЛАНО УЧАЩИМИСЯ

Привлекательные наборы мебели, посуда и прочая кухонная утварь из древесины, многие другие изделия порадовали посетителей необычной выставки-продажи, с большим успехом прошедшей на площади перед центральным торговым комплексом Иркутска. Все, что в эти дни увидели и приобрели иркутяне и гости города, сделано учащимися профтехучилищ Приангарья. Почти весь товар, привезенный подростками и их наставниками из городов и поселков области, был раскуплен, многие организации и частные лица сделали заявки на изготовление дополнительных экземпляров отдельных видов продукции.

По подсчетам представителей управления профтехобразованием, организовавшего выставку, прибыль от нее составила более полутора миллионов рублей. Все, как считают устроители выставки, говорит о том, что столярное мастерство, искусство резьбы по дереву успешно возрождаются и пользуются большим спросом сибиряков.

В. КАЛИНКИН
наш соб.корр.
Иркутская область.

ВОТ ТАК СОМ!

Снимок, опубликованный в "Луганской правде", оказался не меньшей сенсацией, чем сообщение о появлении в различных местах области неопознанных летающих объектов. На фото – рыбак, а рядом с ним – подвешенный вертикально сом, размером в полтора раза выше человеческого роста. Конкретно: улов работника краснолучского кооператива "Интеграл" В.Н. Каплуна– сом-самка длиной 2 метра 61 см, весом 124 килограмма.

Что и говорить, такой удаче позавидует каждый рыболов-любитель. Одно только удручает: чтобы поймать такую рыбину, Владимиру Николаевичу пришлось ехать на Цимлянское водохранилище. А на Луганщине, в том же Северском Донце и его притоках, клюнет, да и то редко, разве что изголодавшийся окунек, плотвичка, подлещик. А если уж попадется на крючок сазанчик граммов на четыреста – то это, считай, праздник для любого удильщика.

В. КУЗНЕЧИКОВ,
наш соб.корр.

ОЛЕНИ НА СВОБОДЕ

Более чем тысячекилометровое путешествие – из Новоямлицкого воздуха и чувства свободы животные бросились на сетчатую ограда транспортных средств в склады. 14. Город, в котором состоялась премьера оперы "Дон Жуан" В. Моцарта. 16. Огородное или дикорастущее растение семейства лилейных. 18. Орган слуха. 21. Вид водного спорта. 22. В античной архитектуре – каменное или керамическое украшение, устанавливавшееся на карнизе у основания ската кровли. 24. Последовательность, постепенность в расположении чего-либо. 25. Финский писатель, автор юмористической повести "За спичками". 29. Любимый музыкальный инструмент писателя В. Одоевского. 30. "Смертельная петля", элемент в парном фигурном катании на коньках.

УВЕЛИ ИЗ ЛЕСА ТАНК

В урочище Довжик Вовчанского

КРОССВОРД

ВАША ЭРУДИЦИЯ – НАШИ ДЕНЬГИ

СТО РУБЛЕЙ ЗА СМЕКАЛКУ

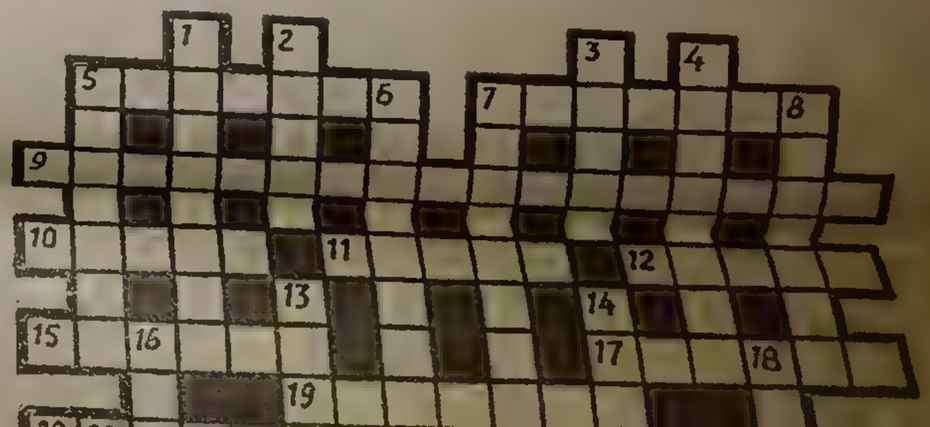
Читатели, которые смогут правильно решить три кроссворда за неделю, получают право участвовать в розыгрыше денежного приза в размере 100 рублей. Срок отправки ответов – две недели со дня опубликования кроссворда в субботнем номере.

ТРИДЦАТЬ ТРЕТИЙ ТУР – 23, 25, 27 июня.

Составил Ю. МИЩЕНКО,
г. Новосибирск

По горизонтали: 5. Деревянный брусок вдоль внутренних стен здания. 7. Физик и общественный деятель, лауреат Нобелевской премии мира. 9. Преобразование горных пород под воздействием тектонических движений. 10. Мелодия. 11. Передняя часть головы животного. 12. Английский писатель, автор романтической поэмы "Дева озера". 15. Героиня одного из рассказов М. Горького. 17. Французский кинорежиссер, постановщик фильма "Завтрак на траве". 19. В статистике – срединное или центральное значение. 20. Противотанковое земляное заграждение. 23. Русский писатель, изображенный в виде грешника на заднем плане картины А. Иванова "Явление Христа народу". 26. Муза любовной поэзии. 27. С середины XVII в. хозяйство ламаистских монастырей в Монголии. 28. Веревка со скользящей петлей для ловли животных. 31. Расчленение, выделение составляющих элементов при рассмотрении, изучении чего-либо. 32. Деятель национально-освободительного движения Индии начала XX в. 33. Часть света.

По вертикали: 1. Заполняющий своими решениями клеточки этого кроссворда. 2. Убыль, убывание. 3. Город в Калужской области, который известен с XVI века. 4. Запоминающая электронно-лучевая трубка. 5. Корм для приманки зверей, птиц, рыб. 6. Агротехнический прием, защищающий растения от замерзания. 7. Комплекс наук, изучающих одну из подгрупп индоевропейской семьи языков. 8. Однобортный сюртук с закругленными расходящимися спереди полами. 13. Наклонная площадка для въезда



объектов. На фото – рыбак, а рядом с ним – подвешенный вертикально сом, размером в полтора раза выше человеческого роста. Конкретно: улов работника краснолучского кооператива "Интеграл" В.Н. Каплуна – сом-самка длиной 2 метра 61 см, весом 124 килограмма.

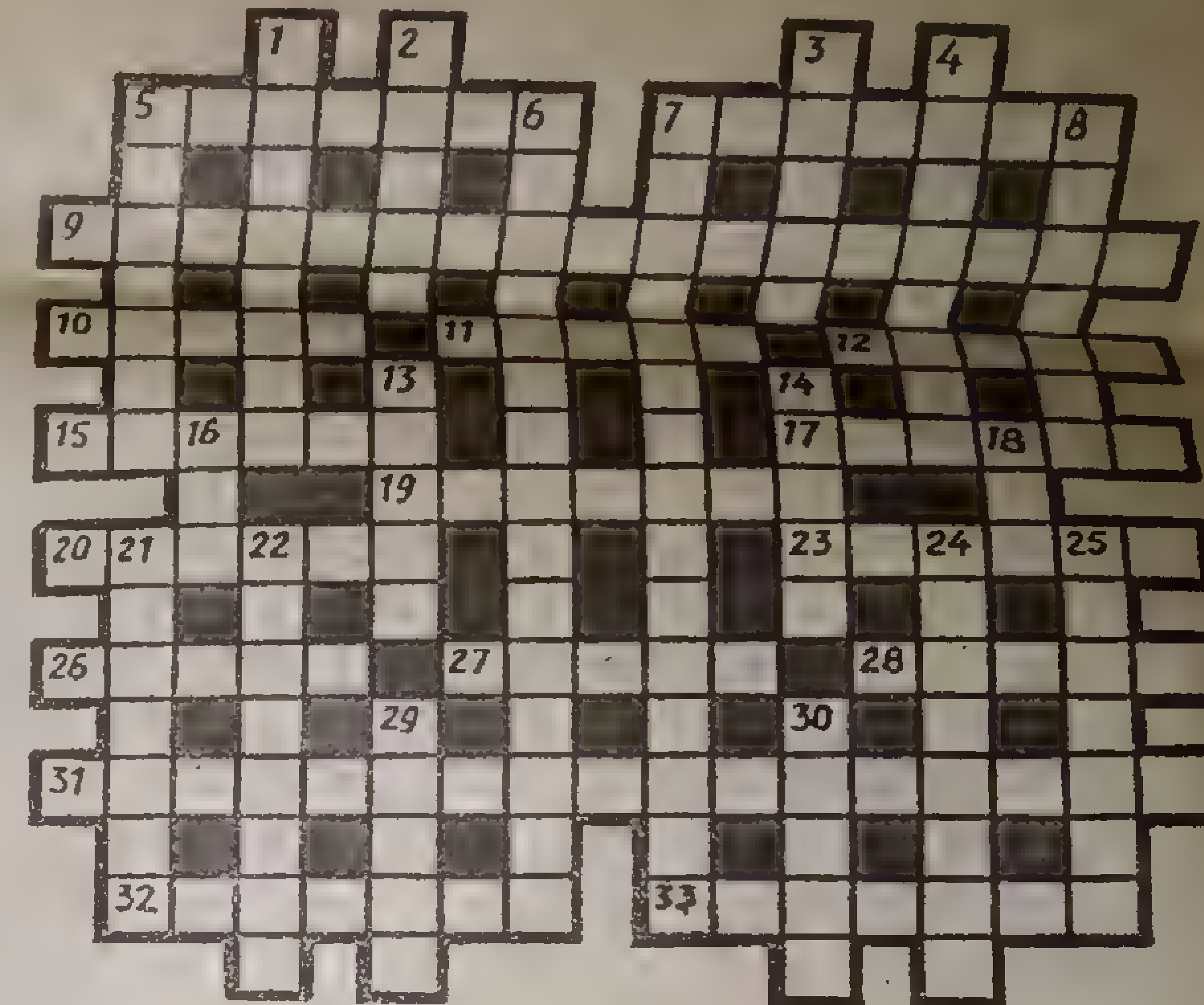
Что и говорить, такой удаче позавидует

на Цимлянское водохранилище. А на Луганщине, в том же Северском Донце и его притоках, клюнет, да и то редко, разве что изголодавшийся окунек, плотвичка, подлещик. А если уж попадется на крючок сазанчик граммов на четыреста – то это, считай, праздник для любого удильщика.

В. КУЗНЕЧИКОВ,
наш соб.корр.

движения Индии начала XX в. 33. Часть света.

...трумент писателя В. Одоевского. 30. "Смертельная петля", элемент в парном фигурном катании на коньках.



ОЛЕНИ НА СВОБОДЕ

Более чем тысячекилометровое расстояние – из Новоямлицкого зверосовхоза Калининградской области до Закарпатья – преодолели в товарных кузовах КамАЗов грациозные олени. К такому переселению работники Хустского лесхоза готовились надлежащим образом, построив для новоселов громадный 25-гектарный вольер на территории знаменитого грибного урочища между Изой и Липецкими Воротами. А чуть позже энтузиасты возрождения карпатской фауны доставили сюда партию редких пятнистых оленей, которые в Закарпатье были на грани вымирания.

И что интересно: когда поселили в вольере привезенных с Севера оленей, опьяненные от горного воздуха и чувства свободы животные бросились на сетчатую ограду. Позже некоторым из них удалось-таки убежать через проделанный ими же лаз. По началу хотели отловить беглецов и организовали для этого специальные бригады. Но хорошенько поразмыслив, решили иначе – пусть себе обживают горные леса. Ведь закупили их в первую очередь, чтобы умножить и разнообразить животный мир горного края. В перспективе – получение от взрослого поголовья очень ценных в медицинском плане пантов.

В. КУЗНЕЧИКОВ,
наш соб.корр.
Закарпатская область.

УВЕЛИ ИЗ ЛЕСА ТАНК

В урочище Довжик Вовчанского района Харьковской области похищен немецкий танк Т-III. Танк находился в лесу со времен второй мировой войны, когда его накрыл советский снаряд. Впоследствии военный трофей обнаружили и взяли на заметку члены областного поискового отряда "Обязаны". Но придя однажды в лес на то же место, они увидели лишь свежевырубленную просеку.

По мнению председателя правления отряда Виктора Старченко, не исключено, что в урочище "поработали" "черные следопыты", решившие продать танк западным коллекционерам. Ответственность им не грозит. Танк, собственно говоря, ничейный. Ну а что же здешняя лесная охрана, не она ли сама и вырубила для танка просеку?

В. КУЗНЕЧИКОВ,
наш соб.корр.
Харьковская область.

ДРУЖОК НАПАЛ НА ХОЗЯИНА

Собака, как известно, друг человека. Эту непреклонную истину знает каждый, кто имеет у себя подобных животных. Но иногда по неизвестным причинам их отношения расходятся.

Директор мастерской мебельной фабрики Юрий Анатольевич Осипов приобрел однажды щенка неизвестной породы: крупный, с огненно-рыжей шерстью, с мощными лапами, с волчьей мордой. Пес рос не по дням, а по часам. Любовь и ласку принимал исключительно от хозяина. И вот чем он ему отплатил.

Выгуливая Дружка в лесу, Юрий Анатольевич недавно пережил смертельный шок, когда, оскалив зубы, пес набросился на него. Оторопевший Осипов вскоре понял, что "шутки" зверя для него плохо кончатся. Еще несколько укусов и...

Спас, как рассказал Юрий Анатольевич, газовый баллончик, к счастью, оказавшийся под рукой. Им-то он и усыпил временно "верного друга". Дружка потом пришлось пристрелить. Осипову врачи сейчас оказывают помощь. Назначили также несколько уколов от бешенства. Но так и останется тайной, чем же не угодил или обидел Дружка верно любивший его хозяин?

А. ШУМОВ.
Владимирская область.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N63

По горизонтали: 7. Древолаз. 8. Типограф. 9. Гранд. 11. Фокстрот. 12. Дерезняк. 14. Волоколамск. 16. Санин. 17. Таран. 18. "Соловьи". 19. Залом. 22. Ленск. 24. Колонизация. 25. Гривенка. 27. Киноварь. 28. "Афоня". 29. Минотавр. 30. Лабиринт.

По вертикали: 1. Проформа. 2. Позитрон. 3. Азарт. 4. Стенд. 5. Контекст. 6. Тальянка. 9. Головоломка. 10. Девальвация. 13. Сородич. 14. Видок. 15. Камея. 20. Америций. 21. Модерато. 22. Лимонник. 23. Старшина. 26. Афера. 27. Кнели.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N64

По горизонтали: 5. Турский. 6. Стеарин. 9. Имаго. 10. Яксарт. 11. Лошадь. 14. Мерв. 16. Галилей. 17. Бриг. 18. Ущелье. 19. Зяблик. 23. Овен. 24. "Герника". 25. Соня. 28. Юность. 29. Полька. 30. Фавна. 32. Рафаэль. 33. Хвастун.

По вертикали: 1. Эскорт. 2. Чили. 3. Утро. 4. Жаргон. 5. "Танкред". 7. Нордкин. 8. Маквис. 12. Фальцет. 13. Делянка. 15. Вещун. 17. Блисс. 20. Швондер. 21. Ендова. 22. Книксен. 26. Стакан. 27. Подуст. 30. Филя. 31. Айва.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В N65

По горизонтали: 7. Кирджали. 8. Соллогуб. 9. Пален. 10. Нерис. 11. Аквилон. 14. Цветок. 15. Салгир. 18. Дашков. 19. Кинжал. 23. Гиппиус. 25. Песня. 26. Гамбс. 27. Полетика. 28. Брискорн.

По вертикали: 1. Тимашева. 2. Адлер. 3. Глинка. 4. Торжок. 5. Сонет. 8. Куницкий. 12. Городок. 13. Бакунин. 16. Ланжерон. 17. Гальберг. 20. Лирика. 21. Бутера. 22. Ангел. 24. Ганка.

Победитель 30 тура конкурса "Сто рублей за смекалку" – Марина Александровна Охотина, г. Москва.
Поздравляем!

Выпуск № 11

ЛЕСНАЯ ГАЗЕТА

Мой дом — подворье

Консультант — кандидат сельскохозяйственных наук, доцент А. КУЛЕНКАМП.

Сад готовим к зиме

По многолетним приметам, нас ожидает суровая зима, и это должно тревожить садоводов. У плодовых деревьев и кустарников могут вымерзнуть ветви, плодовые почки, но самое опасное — подмерзание корней. Вот какие работы ждут садоводов осенью.

Яблоня, груша

В конце осени, особенно там, где мало летом выпало осадков, надо провести подзимний полив. На приствольный круг выливают 20—30 ведер воды, что позволяет бороться с иссушением ветвей в суровые зимы.

После полива приствольные круги следует покрыть слоем перегноя, сухим торфом, листьями, опилками, лесной подстилкой из хвойного леса толщиной в 10 сантиметров. С наступлением морозов нужно утеплить посаженные осенью деревья земляными холмиками.

Поздней осенью в более теплых районах на приусадебных участках проводят частичную обрезку деревьев. Удаляют у яблони все сухие и поврежденные вредителями ветви (а также поломанные от обильного урожая). Причем срезы делают прямые, на боковой побег.

Вишня, слива

Приствольные круги укрывают дополнительно лапником, что увеличивает снежный покров и сохраняет температуру почвы. В малоснежную зиму надо набрасывать туда снег с междурядий, а после хорошего снегопада окучивать посаженные осенью деревья.

Из сада следует убрать кучи мусора, картофельную ботву, кочерыжки капусты, бурьян, нескошенную траву. Все это привлекает мышей и является местом их гнездования.

Смородина, крыжовник, черноплодная рябина

Обрезку этих растений проводят поздней осенью, удаляя ветви у основания кустов, старые, поломанные и избыточное количество молодых однолетних побегов. Сразу после обрезки проводят окучивание кустов. У смородины черной оставляют по 2—3 побега 1-, 2- и 3-летнего возраста. У красной и белой смородины плодоносящие ветки живут до 8—10 лет, а у крыжовника и черноплодной рябины — до 12—15 лет.

Малина, ежевика

После вырезки сухих отплодоносивших двухлетних побегов, а также невысоких однолетних их оставляют в междурядьях. Высокорослые однолетние побеги связывают в пучки, обвязывают лапником и пригибают к земле, чтобы не вымерзли плодовые почки. Под снегом сильного мороза не бывает, а оставленные в междурядьях срезанные ветки хорошо задерживают снег. У ремонтантных сортов поздно осенью срезают верхушки побегов с невызревшими ягодами.

Земляника, клубника

На грядки набрасывают лапник и между рядами насыпают 5—7-сантиметровый слой перегноя, торфа, укладывают куски дерна, а глубокие тропки полностью засыпают землей или песком. На торфяных почвах песком засыпают и кусты земляники.

Морковь, петрушка

Для подзимнего посева овощей надо подготовить широкие, 100—120 сантиметров, грядки высотой 15—20 сантиметров, внести на 1 м² под перекопку по 2—3 ведра перегноя, торфокомпоста и 200—400 граммов золы. Поверхность грядки тщательно выровнять и сделать поперечные бороздки для посева (ширина 20—25 сантиметров, глубина 2—3 сантиметра). В начале ноября перед замерзанием почвы провести посев тугорослых зеленых культур: петрушки 0,5 г/м², укропа 1—2 г/м², пастернака 1г/м², лука-чернушки, моркови 0,5 г/м² и свеклы сорта Подзимняя А-474.

Лук и чеснок

На хорошо удобренных грядках проводят посадку зубков чеснока, образующих стрелку. Лучшие сорта: Отрадненский, Дубковский, Юбилейный, Грибовский. Лучше использовать крупные и средние зубки. Перед посадкой их протравливают в течение 12 часов в однопроцентном растворе медного купороса (10 г на 1 л воды). Мелкие зубки размещают через 7—10 сантиметров, а крупные — 12—15 сантиметров на глубину 2—2,5 сантиметра. Сверху рядки присыпают золой (1 стакан на 1 метр рядка). Грядки укрывают 5—10-сантиметровым слоем хвойной подстилки.

Лук на зелень для ранневесенней выгонки сажают в углубленные парники мостовым способом, т. е. вплотную луковицу к луковице и до морозов укрывают стеклянной рамой или полиамидной пленкой, которые снимают, как только выпадет достаточно снега.

● **В ноябре земля на участке должна быть удобрена и перекопана.**

● **В этом месяце нужно обвязать, особенно молодые, фруктовые деревья лапником — от грызунов, а также от сильных морозов.**

● **Если из азотных удобрений имеется в запасе мочевина, то половину нормы надо внести осенью.**

● **В конце ноября можно заготовить одревесневшие черенки смородины и хранить их до весенней посадки. Связанные в пучок черенки, помещают в ведро и засыпают песком. Оптимальная температура хранения 4—5°С.**

Серые, гнедые, чубарые...

Разводить хороших лошадей полезно — и не только для спорта. Даже сегодня в самых экономически развитых государствах в лошадях не исчезла необходимость. До трех процентов обслуживания хозяйств в США, странах Скандинавии и во Франции по-прежнему остались невыгодны для применения моторы. Во многих наших обширных областях по условиям местности и дорог тоже необходима лошадь. Согласитесь, что очевидные вещи: лошадь на работе в сельском хозяйстве: тут и пастьба скота, и доставка малых грузов на близкие расстояния, и трелевка леса после санитарных выборочных рубок, и вспашка приусадебных участков, и многое другое.

Сейчас, когда цены на сельскохозяйственную технику и бензин подпрыгнули столь высоко и стали недоступными даже крепким государственным сельским хозяйствам, лошадь пришла на выручку рачительным хозяевам. Многие фермеры России тоже делают ставку на работягу-лошадь. Но вот незадача: мало у нас лошадей для воспроизводства. И дело здесь вот в чем: в 30-х годах лошадь в бывшем Союзе была в почете. Общий табун страны составлял около 13 миллионов голов. Но вот началась очередная кампания подъема сельского хозяйства в стране. Мы стали догонять Америку по мясу с молоком на душу населения. В этой гонке почти добрую половину поголовья лошадей загнали на мясокомбинаты. До сих пор коневодство, как отрасль, не может оправиться от тех головокружительных «скачек».

Какова же дальнейшая судьба лошадей России? Предсказать пока трудно, но хочется верить, что пусть постепенно, но все же лошадь еще раз вернется в наши хозяйства — государственные, фермерские, личные. Поверьте, она этого заслужила.

...ье

...удобрена и перекопана.

...нно молодые, фруктовые
...сильных морозов.

...запасе мочевина, то поло-

...ревесневшие черенки смо-
...Связанные в пучок черенки,
...мальная температура хра-

...арые...

Совет в одном абзаце

В ОГОРОДЕ МНОГОЛЕТКИ

Многолетние овощные культуры, такие, как ревень, артишок, спаржа, чаще продаются в виде рассады, а не семян. Поскольку растения могут быть заражены вирусными болезнями, приводящими к снижению продуктивности, следует приобретать только проверенный материал. Это касается и ежегодно закупаемого огородниками семенного картофеля. Безвирусные клубни получают в основном в тех районах, где нет тли — переносчика многих вирусов.

ПОЧВА ДЛЯ СЕЯНЦЕВ

О почве для выращивания сеянцев нужно позаботиться в ноябре. Предлагаем распространенный состав (по объему): 2 части торфа (просеянного через сито 6—7 мм), 2 части песка (с частицами размером 2—4 мм), 1 часть земли стерилизованной (в смесь добавляют 10—12 г извести и 5—6 г суперфосфата из расчета на одно ведро — 10 л — смеси). Землю стерилизуют так: прогревают в духовке при температуре 82°С, насыпав в широкий противень с невысокими бортами. Лучше брать суховатую почву. Перед тем, как землю добавить в смесь, ее охлаждают и просеивают.

ХРАНЕНИЕ СЕМЯН

По мере хранения семян запасы питательных веществ в них истощаются: чем дольше хранятся семена, тем меньше питательных веществ для прорастания зародыша, а значит, ниже процент всхожести. Высушенные семена хранят в тканевых мешочках или в бумажных пакетах. Использовать для хранения овощных и цветочных семян пластиковые или полиэтиленовые пакеты не рекомендуется, так как при наличии в семенах влаги в этих условиях они быстро загнивают. Семена необходимо постоянно держать сухими и хранить в прохладном месте — на чердаке, в погребе или в холодильнике. Если есть опасность увлажнения пакетов, то поместите их в полиэтиленовый мешок. Правильно высушенные семена большинства овощных и цветочных культур сохраняются 2—3 года, поскольку запасные питательные вещества у них откладываются в виде углеводов. Сочные семена, запасающие

РУССКИЙ ЗЕМЛЕДЕЛЬЧЕСКИЙ КАЛЕНДАРЬ

НОЯБРЬ

листочной, полузимник, грудень.

Ноябрь — сумерки подарил. В ноябре зима с осенью борется. Холоденек октябрь-батюшка, а ноябрь его перехолодил. Ноябрьские ночи до снега темны. В ноябре рассвет с сумерками среди дня встречается. В ноябре мужик с телегой прощается, в сани забирается. В ноябре снегу надует — хлеба прибудет. Если снег ляжет на мокрую землю, то весной раю и дружно зацветут подснежники. Если снег выпадет на мерзлую землю, тогда можно ожидать в будущем году урожай хлеба. Без воды зима не станет.

4 ноября

ЗИМНЯЯ (ОСЕННЯЯ) КАЗАНСКАЯ.

В день Казанской богоматери всегда идет дождь. Бывает, что на Казанскую с утра дождь дождит, а к вечеру сугробами снег лежит. Коли на Казанскую небо заплачет, то следом за дождем и зима придет. Кто на Казанскую женится — счастливым будет. Зимняя Казанская еще один традиционный срок расчетов. К этому времени заканчиваются все строительные работы. Ехал наживать, а пришлось свое проживать. Москва кому мать, а кому мачеха.

8 ноября

Дмитрий Сомунский. Дмитриев день. Дмитровская неделя — родительская, дедова.

Дмитриев день — зима уже летит на плетень. До Дмитровской субботы зима не становится. Коли на 8 ноября холод и снег, весна поздняя и холодная, а если оттепель — зима и весна теплые. Коли отдохнут на дедовской недели родители (случится оттепель), то и всей зимушке-зиме быть с теплом.

10 ноября

НЕНИЛА-ЛЬНЯНИЦА. ПАРАСКЕВА.

В этот день не прядут. В день Ненилы и Параскевы не золят белья (т. е. не моют с золой или щелоком), а то на том свете будет Пятница гоняться. В этот день женщины выносили на улицу вытрепанный лен.

11 ноября

АНАСТАСИЯ-ОВЧАРНИЦА. НАСТАСЬЯ-СТРИГОЛЬНИЦА.

Авраамий-овчар.

Начало стрижки овец. На Настен-овчарниц кормили пастухов по домам, чтобы овец стерегли.

12 ноября

ЗИНОВИЙ-СИНИЧНИК.

Синичкин праздник: прилетают птицы-зимняки. Не...го зинька ест-пьет, а весело живет.

13 ноября

ПРАЗДНИК ИРТЫШСКИХ РЫБАКОВ. ЮРОВАЯ.

Не накормит земля, накормит вода. Рыбу ловить — при смерти ходить. В этот день отмечают праздчик не только рыбаки, но и охотники. Заяц поперек дороги пробежал — неудача.

14 ноября

КУЗЬМА — ДЕМЬЯН — РУКОМЕСЛЕННИКИ, КУРЯТНИКИ

Кузьминки.

Кузьминки — встреча зимы. Демьянов путь — не путь, а только перепутье. Кузьма да Демьян слывут в народе кузнецами. На Кузьму и Демьяна — куриная смерть (режут кур).

20 ноября

ФЕДОТ-ЛЕДОСТАВ.

Если дороги бугром, то и хлеб должен быть бугром, т. е. хорошим, набористым.

23 ноября

ЕРАСТ, РОДИОН.

С Ераста жди ледяного наста. Ерает на все горазд (на стужу, на метель, на холод, на голод). Если после Михайловского мороза появится на деревьях иней, то поселяне ожидали больших снегов. Если день начинался большим туманом, то ждали оттепели.

27 ноября

держать сухими и хранить в прохладном месте — на чердаке, в погребе или в холодильнике. Если есть опасность увлажнения пакетов, то поместите их в полиэтиленовый мешок. Правильно высушенные семена большинства овощных и цветочных культур сохраняются 2—3 года, поскольку запасные питательные вещества у них откладываются в виде углеводов. Сочные семена, запасающие питательные вещества в виде масел, даже в оптимальных условиях сохраняются не больше года.

20 ноября
ФЕДОТ-ЛЕДОСТАВ.

Если дороги бугром, то и хлеб должен быть бугром, т. е. хорошим, набористым.

23 ноября
ЕРАСТ, РОДИОН.

С Ераста жди ледяного наста. Ераст на все горазд (на стужу, на метель, на холод, на голод). Если после Михайловского мороза появится на деревьях иней, то поселяне ожидали больших снегов. Если день начинался большим туманом, то ждали оттепели.

27 ноября
ФИЛИПП.

Иней на Филиппа — урожай на овес. Воронье черное каркает — к оттепели. Прялка не Бог, а рубашку дает. Не ленись прясть, хорошо оденешься. Не напрядешь за зиму, нечего будет ткать летом.

Бочка полна солений

Для засолки капусты берут здоровые плотные кочаны. Тара (бочки, эмалированные баки, кастрюли, ведра) должна отвечать санитарно-гигиеническим требованиям. Перед квашением капусту очищают от наружных листьев, шинкуют или режут стружкой размером 12 мм. На дно тары кладут чистые крупные капустные листья, а также нарезают листья и корни хрена. Затем укладывается нашинкованная морковь, нарезанные дольками яблоки, клюква, соль и другие пряности и специи. Соль кладут из расчета 1,5—2,5 процента от массы капусты, морковь — 3 процента, яблоки кисло-сладких сортов (антоновка) — 8 процентов, клюква и брусника — 3 процента. Из пряностей можно использовать лавровый лист, черный перец, тмин, укроп и т. п.

Уровень верхнего слоя должен быть ниже краев тары на 15—20 см. Верхний слой закрывают листьями и кладут гнет, составляющий 10 процентов массы сырья.

Процесс брожения хорошо проходит при температуре 18—20 градусов С и длится 10 — 12 суток.

Внимание: шашель!

Если вам встретится на окне темно-бурый жучок длиной 3—5 мм — это мебельный точильщик, один из наиболее распространенных вредителей не только мебели, но и деревянных конструкций дома. Он живет только в отапливаемых помещениях и повреждает все породы древесины, кроме красного дерева и орехового дуба. Этот жучок оставляет круглые отверстия диаметром до 1—2 мм

Стены, потолки, чердачные перекрытия и перегородки в бревенчатых домах из древесины хвойных пород повреждает домовый точильщик. Он несколько крупнее (до 6 мм) и поэтому диаметр отверстий в древесине оставляет до 2—3 мм. Характерный признак того, что в вашем доме появился шашель,—наличие круглых и овальных «летных отверстий»: из них высыпается бурая мука. Вдобавок к этому — «тиканье часов», а также много темно-бурых жучков на окнах весной.

Борьба с дереворазрушающими насекомыми должна проводиться в определенные периоды их жизни и, главное, регулярно в течение 3—4 лет. Следует помнить, что легче предотвратить заражение древесины жучками, чем потом бороться с ними химическими средствами. В доме следует поддерживать постоянную ровную температуру, достаточную сухость воздуха и хорошую освещенность.

Благоприятные условия для жизни точильщиков создаются во влажных помещениях при скученном размещении мебели и нерегулярном отоплении дома. Чтобы избежать заражения древесины и уничтожить развившихся насекомых, применяют «Древотокс», «Пентабос», а также 10-процентный кремнефтористый аммоний (100 г/л горячей воды, 2-процентный раствор фтористого натрия), ББ (60 г борной кислоты и 120 г буры на 1 л горячей воды). Древесину обрабатывают осенью и весной кистью или краскопультом. Весной жучков отлавливают на липучку для мух, включив настольную лампу.

меры России тоже делают ставку на рабо-лошадь. Но вот незадача: мало у нас ло-ей для воспроизводства. И дело здесь вот ем: в 50-х годах лошадь в бывшем Союзе а в почете. Общий табун страны составлял по 13 миллионов голов. Но вот началась редная кампания подъема сельского хозяй-в стране. Мы стали догонять Америку по у с молоком на душу населения. В этой же почти добрую половину поголовья ло-дей загнали... на мясокомбинаты. До сих коневодство, как отрасль, не может опра-ься от тех головокружительных «скачек».

акова же дальнейшая судьба лошадей Рос-? Предсказать пока трудно, но хочется ве-ь, что пусть постепенно, но все же лошадь е раз вернется в наши хозяйства — государ-енные, фермерские, личные. Поверьте, она го заслужила.

И пух, и мясо, и яйца

Гусей особенно выгодно разводить, когда есть пастбища. Поедая только траву с небольшой подкормкой, они набирают большую массу. От гусыни с приплодом к осени можно получить до 60 кг вкусного мяса. Взрослый гусь на пастбище съедает до 2 кг зелени в день. Формирование мясной продуктивности у гусей заканчивается обычно к 8—9-недельному возрасту. После 12 недель в гусиных тушках откладывается больше жира. Гусиный жир тоже ценный продукт, он лучше усваивается организмом человека, чем куриный, индюшиный и утиный.

А едят ли гусиные яйца? Конечно, едят. Они такие же вкусные, как и куриные, особенно в жареном виде. Издавна в быту человека используется гусиный пух. Он легкий и теплый и по этим качествам уступает только гагачьему.

Птицеводы-любители отдают предпочтение породным гусям, которые обладают высокой яйценоскостью и быстро откармливаются. Наиболее распространенные — холмогорские (живая масса 8—10 кг, яйценоскость 30—40 штук), арзамасские (5,5—6,5 кг, 20 штук), китайские (4.0—5,0 кг, 30—45 штук).

Теперь несколько практических советов по содержанию гусей в зимний период.

Гуси нетребовательны к особому теплу. Поэтому под птичник можно приспособить любое помещение, лишь бы не было в нем сквозняков и сырости. Желательно, чтобы птичник фасадом был обращен на юго-запад или юго-восток. Полы в сарае делают дощатые или глинобитные, приподнятые от почвы на 20 см. Важно, чтобы на полу зимой была обильная сухая подстилка. На сырой подстилке перо у гусей становится влажным, плохо сохраняет тепло, и гуси мерзнут. Гуси плохо переносят тесноту в птичнике. На одного взрослого гуся должно приходиться не менее одного квадратного метра площади.

Кормушек надо ставить побольше, чтобы не создавать возле них толкучки во время кормления. Гуси должны подходить к корму одновременно, не ждать очереди. Зеленую массу хорошо скармливать из корзины, редко сплетенной из проволоки. Под поилки можно использовать тазы или корыта.

Днем, если нет сильных морозов, гусей выпускают на прогулку. При очень низкой температуре увеличивают слой подстилки. На обильной подстилке птица не мерзнет. Гуси очень чувствительны к качеству корма, поэтому надо следить, чтобы он не замерзал. Кормить гусей лучше рассыпчатыми мешанками.

За месяц-полтора гусей начинают готовить к племенному сезону. Дают побольше зеленого корма, кроме того, проращивают для них овес, которым обогащают рацион витаминами.

На это время еще с осени припасают пучки клевера, крапивы, люцерны, древесные веники. Это тоже хороший источник витаминов. В корм гусям хорошо добавлять кормовые дрожжи, из расчета 6—8 граммов на одну голову в сутки.

Постоянно нужно следить за массой гусей, взвешивая их. Нельзя допускать, чтобы они худели. В мешанки для взрослой птицы добавляют мелкоизмельченное сено (размер резки не более двух сантиметров). Утром гусям выносят меньшую долю суточного рациона, а вечером — большую, поскольку гуси любят поесть и на рассвете. Полезно давать птице и корнеплоды, сдобренные комбикормом. На таком кормлении гуси благополучно перезимуют.

И последнее. Поставьте для птицы ящики с песком и мелким гравием. Они необходимы птице для переваривания пищи.

[illegible] кусты укрыва[illegible] лапником, [illegible] увеличивает снежный покров и сохраняет температуру почвы. В малоснежную зиму надо набрасывать туда снег с междурядий, а после хорошего [illegible] окучивать посажен[ные] осенью деревья.

Из сада следует убрать кучи мусора, картофельную ботву, кочерыжки капусты, бурьян, нескошенную траву. Все это привлекает мышей и является местом их гнездования.

Смородина, крыжовник, черноплодная рябина

Обрезку этих растений проводят поздней осенью, удаляя ветви у основания кустов, старые, поломанные и избыточное количество молодых однолетних побегов. Сразу после обрезки проводят окучивание кустов. У смородины черной оставляют по 2—3 побега 1-, 2- и 3-летнего возраста. У красной и белой смородины плодоносящие ветки живут до 8—10 лет, а у крыжовника и черноплодной рябины — до 12—15 лет.

Малина, ежевика

После вырезки сухих отплодоносивших двухлетних побегов, а также невысоких однолетних их оставляют в междурядьях. Высокорослые однолетние побеги связывают в пучки, обвязывают лапником и пригибают к земле, чтобы не вымерзли пло-

золы. Поверхность грядки тщательно выровнять и сделать поперечные бороздки для посева (ширина 20—25 сантиметров, глубина 2—3 сантиметра). В начале ноября перед замерзанием почвы провести посев тугорослых зеленых культур: петрушки 0,5 г/м², укропа 1—2 г/м², пастернака 1г/м², лука-чернушки, моркови 0,5 г/м² и свеклы сорта Подзимняя А-474.

Лук и чеснок

На хорошо удобренных грядках проводят посадку зубков чеснока, образующих стрелку. Лучшие сорта: Отрадненский, Дубковский, Юбилейный, Грибовский. Лучше использовать крупные и средние зубки. Перед посадкой их протравливают в течение 12 часов в однопроцентном растворе медного купороса (10 г на 1 л воды). Мелкие зубки размещают через 7—10 сантиметров, а крупные — 12—15 сантиметров на глубину 2—2,5 сантиметра. Сверху рядки присыпают золой (1 стакан на 1 метр рядка). Грядки укрывают 5—10-сантиметровым слоем хвойной подстилки.

Лук на зелень для ранневесенней выгонки сажают в углубленные парники мостовым способом, т. е. вплотную луковицу к луковице и до морозов укрывают стеклянной рамой или полиамидной пленкой, которые снимают, как только выпадет достаточно снега.

Разводить хороших лошадей полезно — и не только для спорта. Даже сегодня в самых экономически развитых государствах в лошадях не исчезла необходимость. До трех процентов обслуживания хозяйств в США, странах Скандинавии и во Франции по-прежнему остались невыгодны для применения моторы. Во многих наших обширных областях по условиям местности и дорог тоже необходима лошадь. Согласитесь, что очевидные вещи: лошадь на работе в сельском хозяйстве: тут и пастьба скота, и доставка малых грузов на близкие расстояния, и трелевка леса после санитарных выборочных рубок, и вспашка приусадебных участков, и многое другое.

Сейчас, когда цены на сельскохозяйственную технику и бензин подпрыгнули столь высоко и стали недоступными даже крепким государственным сельским хозяйствам, лошадь пришла на выручку рачительным хозяевам. Многие фермеры России тоже де[…] тягу-лошадь. Но вот неза[…] шадей для воспроизводст[…] в чем: в 50-х годах лоша[…] была в почете. Общий таб[…] около 13 миллионов голо[…] очередная кампания подъе[…] ства в стране. Мы стали д[…] мясу с молоком на душ[…] гонке почти добрую пол[…] шадей загнали... на мясо[…] пор коневодство, как отра[…] виться от тех головокружи[…]

Какова же дальнейшая с[…] сии! Предсказать пока тру[…] рить, что пусть постепенно[…] еще раз вернется в наши х[…] ственные, фермерские, лич[…] этого заслужила.

Компост в огороде

Многие огородники для поддержания плодородия почвы пользуются в основном компостом. Его приготовляют из различных растительных отходов при условии, что растения не были поражены болезнями и не являются источниками инфекции. Никогда не пользуйтесь растениями больными или загрязненными ядохимикатами, так как это может повлиять на биохимические процессы, протекающие в компосте. Из тех же соображений нельзя закладывать в компост растительные остатки, подвергавшиеся обработке стойкими гербицидами. Нельзя также компостировать корни капустных растений, пораженных килой, лук с белой гнилью, картофельную ботву с фитофторозом. Их следует немедленно сжигать и добавлять в компост уже в виде золы.

Растительные остатки в куче лучше размещать слоями толщиной 15—25 см. В слишком толстых слоях процессы гниения сильно замедляются. Первый слой компостируемого материала нужно присыпать 2—3 см слоем садовой земли с добавлением извести — для нейтрализации кислой реакции. (В садовой земле содержатся почвенные бактерии, ускоряющие разложение компоста, а известь обеспечивает максимально кислую среду). После заполнения очередного слоя эти операции повторяются.

Сушеные корешки и корнеплоды

Многих застало врасплох сильное похолодание на Покров день. Подмерз картофель, повредились неубранные морковь, свекла. Картофель в теплых квартирах тоже начинает портиться. Как же их сохранить до весны? Надо отправить корнеплоды в сушку.

Картофель

Для сушки картофеля берут клубни среднего размера с гладкой поверхностью. Их тщательно моют, а затем очищают от кожуры и удаляют глазки. Во избежание потемнения клубни сразу же погружают в холодную воду.

Очищенный картофель режут на кружки толщиной 3—4 миллиметра или на столбики (лапшу), промывают в воде от крахмала и бланшируют в кипящей воде 3—4 минуты или при температуре 95°С 5 минут. После бланшировки сразу охлаждают под струей воды.

Подготовленный картофель расстилают на решетах слоем 2—3 сантиметра и помещают в духовку с открытой дверцей при температуре до 80°С или в русскую печь при открытой заслонке. Картофель перемешивают, не допуская недосушенных мест. Совершенно сухой картофель янтарно-желтого цвета, полупрозрачный снимают с решета, охлаждают и ссыпают в ящик или мешок для хранения.

Морковь

Выбирают для сушки корнеплоды с ярко-оранжевой окраской и с небольшой сердцевиной, содержащей много ценного каротина. Их очищают, удаляют верхнюю позеленевшую часть головки и кончик, тщательно моют и бланшируют в течение 15—20 минут в кипящей воде до размягчения. Затем сразу же охлаждают водой и режут на лапшу или на кружочки толщиной 3—4 мм. Сушат при температуре 75—80°С при открытой дверце духовки.

Пряные коренья

К белым пряным кореньям относятся петрушка, сельдерей, пастернак. При их подготовке к сушке особое внимание уделяют мойке и очистке, так как обычно эти корнеплоды имеют много мелких корешков и сильно загрязнены землей. Эти коренья не бланшируют, а сразу режут на мелкую лапшу или натирают на крупной 2—5 мм терке с односторонней резкой и сушат при температуре 60—65°С.

Погреб-малютка

Он не только невелик, но и прост по устройству — большой утепленный ящик, который нетрудно сделать из подручных материалов и разместить, заняв под него минимальный клочок земли на садовом участке. Уплотненное дно неглубокой (30—50 см) прямоугольной ямы засыпают на 8—10 см крупнозернистым песком, просеянным кирпичным щебнем, керамзитом, мелким гравием. Сверху кладут слоем 15—20 см мятую глину. В нее плашмя, как можно ближе друг к другу, утапливают красный обожженный кирпич — вот вам и пол. Двойные стены (толщина 25 см) и потолок сколачивают из 40—50-миллиметровых антисептированных досок, обшивают снаружи строительным картоном, крафт-бумагой, пергамином или рубероидом — чтобы не продувало. Внутренняя засыпка — керамзит, антисептированные опилки или другой подходящий теплоизоляционный материал. Кровля — шиферная или из рубероида, по горбылю. В торцевой стене делают вентиляционное отверстие (12×12), закрытое снаружи мелкоячеистой сеткой, и люк с двумя дверцами (внутренняя — легкая). В холода между ними должен быть утеплитель. Отмостка — шириной 1 м, с уклоном 1:10, глинощебеночная. Водоотводная канава (0,5—0,6 м глубиной) копается вокруг погреба в одном — полутора метрах от стен и наполовину наполняется гравием, кирпичным боем и т. п.

Гусей о[…] водить, к[…] Поедая то[…] шей подко[…] большую […] приплодом […] чить до 6[…] Взрослый […] дает до 2 […] мирование […] сти у гусе[…] но к 8—9[…] После 12 […] ках откла[…] ра. Гусин[…] продукт, […] организмо[…] ный, индю[…]

А едят […] нечно, едя[…] ные, как […] в жареном […] ту челове[…] ный пух. […] и по этим […] только га[…]

Птицево[…] предпочте[…] которые […] ценоскост[…] ливаются. […] ненные — […] Масса 8—[…] 30—40 […] (5,5—6,5 […] ские (4,0—[…]

Теперь […]

В голубом хрустале

«Чуть белеют левкои в голубом хрустале» — эта строчка из популярной когда-то песни вспоминается, едва знакомишься с выставкой «Вазы и цветы». В единой композиции объединены растения, керамика и живопись мастеров из России, Беларуси и Молдовы. Особую лиричность придают выставке чарующие звуки музыки, звучащей в зале.

На языке цветов художники пытались выразить свои жизненные впечатления. А кроме того, мастера стремились доказать, что не оскудела Россия прекрасными оранжировщиками. Ведь российская школа цветоводства славилась когда-то в Европе наравне с нидерландской.

А. ПЕТРОВА.

Еще одно амплуа

Андрея Макаревича все мы хорошо знаем как певца, композитора, поэта, бессменного руководителя знаменитой «Машины времени». Теперь он выступил и в роли писателя. Его книга «Все очень просто» рассказывает о московских школьниках 60-х годов, увидевших «волшебный огонь». Его видели тогда многие, и каждый по-своему пытался донести видение до окружающих.

Впервые на суд читателей выносятся стихи Макаревича. В книге много фотографий, рассказывающих о разных годах творчества рок-группы. Но главное — размышления. О трудном поиске самого себя в искусстве, стремлении сохранить во что бы то стало собственное «я».

С. ГОРЯЧЕВА

ИЗ ГЛУБИНЫ ВЕКОВ

ТАК ЛИ ПЛОХ «ДОМОСТРОЙ»

Среди книг, вернувшихся к нам из небытия, есть и уникальный «Домострой», одно из выдающихся произведений русской литературы XVI века, бывшего основным сводом нравственных норм и правил многих поколений российского православного общества. «Книга, называемая Домостроем, которая содержит в себе полезные сведения, поучение и наставление всякому христианину — и мужу, и жене, и детям, и слугам, и служанкам», — таково полное название этого труда, вобравшего в себя многовековой уклад, традиции, опыт русской семьи.

Удивительно, что еще тогда, четыре столетия назад, авторы к категории высокой нравственности, причем в числе важнейших ее сторон, относили труд честный, добросовестный, качество работы и количество произведенного. Многократно выше, чем ныне, ценились обществом хорошая работа, отлично сработанная вещь, то ли одежда, то ли телега, то ли еда.

И что примечательно, подчеркивалась огромная роль настроения, с которым ремесленник, домохозяйка, мастер, любой работник приступали к делу. А во время работы считалось кощунственным предаваться каким-либо посторонним мыслям, не связанным с ней. А говорить праздно во время работы — это причислялось к большому греху. Словом, трудиться надо с чистыми помыслами, со знанием дела и радостью.

А вот поучение, касающееся воспитания детей. Несмотря на архаичность языка и стиля, мысль проста и понятна: главное, что необходимо семье и обществу, — «воспитывать с младых ногтей, проявлять во всех своих действиях, всячески утверждать в жизни добро». «А пошлет Бог кому детей — сыновей или дочерей, то заботиться о чадах своих отцу и матери, обеспечить их и воспитать в добром поучении; учить страху божию и вежливости и всякому порядку, а затем, по детям смотря и по возрасту, их учить рукоделию...»

Детям же, в свою очередь, наставлялось «отца и мать любить и беречь, и повиноваться им, и утешать их во всем». «Если же оскудеют разумом в старости отец или мать, не бесчестите их, не укоряйте, и тогда почтут вас и ваши дети; не забывайте труда отца и матери, которые о вас заботились и печалились о вас, покойте старость их и о них заботьтесь, как и они о вас...»

Сколько в этом поучении глубокой мудрости житейской, нравственной связи поколений, о которой, увы, так забывают в наше непростое время!

Много полезных советов касалось в «Домострое» ведения домашнего хозяйства, взаимоотношений супругов, почитания церкви — всего 64 поучения. Многие постулаты были объявлены косными, отжившими, тормозящими общество. Но вечные истины, которыми так богат труд, способствуют утверждению согласия и миролюбия, чего так не хватает нам сегодня; осознанию необходимости трудиться, потому что иным способом нам не выбраться из нищеты и унижения; появлению потребности заботиться о родных и близких. Именно с этих позиций нужно подходить к изучению «Домостроя», который вышел репринтным изданием.

И. ВИКТОРОВА.

Гримаса спорта.

Галерея знаме

Скульптурная мастерская фирмы «Хронос», владеющая пятью музеями восковых фигур в нашей стране и за рубежом, создала новую оригинальную коллекцию. В ее состав вошли портреты исторических лиц и литературных героев, прославившихся своей неистребимой тягой к авантюрным действиям. Лжедмитрий, барон Мюнхгаузен, Джакомо Казанова, Джузеппе Калиостро — вот имена некоторых «действующих лиц» необычной галереи.

АСТРОЛОГИЧЕСКИЙ ПРОГНОЗ

НОЯБРЬ

До 22 ноября Солнце будет находиться в зодиакальном знаке Скорпион — знаке реформаторства и борьбы с трудностями жизни. Символично, что уже отцвели все однолетние растения — так и энергетика знака Скорпиона помогает отрешиться от всего отжившего, ненужного и выдержать все трудности, чтобы устоять на жизненном пути. Ноябрь характерен повышенным стремлением подавляющего большинства людей изменить свой социальный статус и свое окружение, у многих появится пессимистический и даже критический настрой, тяга к решительным действиям.

В последнюю неделю месяца отдельные граждане станут способны на опрометчивые поступки, результат которых невозможно предугадать. Будьте осторожны.

Неблагоприятные дни: 4, 6, 7, 9, 13, 14, 20, 21, 27, 28, 30.

могут отрицательно сказаться на вашем здоровье.

Ваши сердечные привязан-

ВЕСЫ

стно, благими намерениями устлана дорога в ад, и свернуть на эту дорогу подавляющее большинство Дев заставит неуправляемое стремление любить и быть любимыми, которое появиться после 11 ноября. Но учтите: чрезмерное увлечение может стать причиной финансовых потерь, особенно в период с 16 по 25 ноября, а также ссор с друзьями.

В первую половину месяца особое внимание уделите собственному здоровью.

Неблагоприятные дни: 2, 8, 12, 17; 21, 25, 27.

КОЗЕРОГ (22.12 — 20.1)

В ноябре Козерогам будет трудновато. В первую неделю возможны разногласия с друзьями и коллегами, по поводу финансовых вопросов. Весь месяц в деловой информации будет путаница и неразбериха. Свои любовные привязанности многие Козероги будут тщательно скрывать от окружающих до 14 ноября. А во второй половине месяца сердечные увлечения могут стать настолько сильными, что большинство представителей этого знака бу-

ИЗ
С

Кино
про з
рыбк

В Черниг
народном с
процесс. Н
мых сидели
рыбколхоза
рые сбыва
Вину свою
вдруг...
«Сейчас я
реть кино»
В. Литвинов

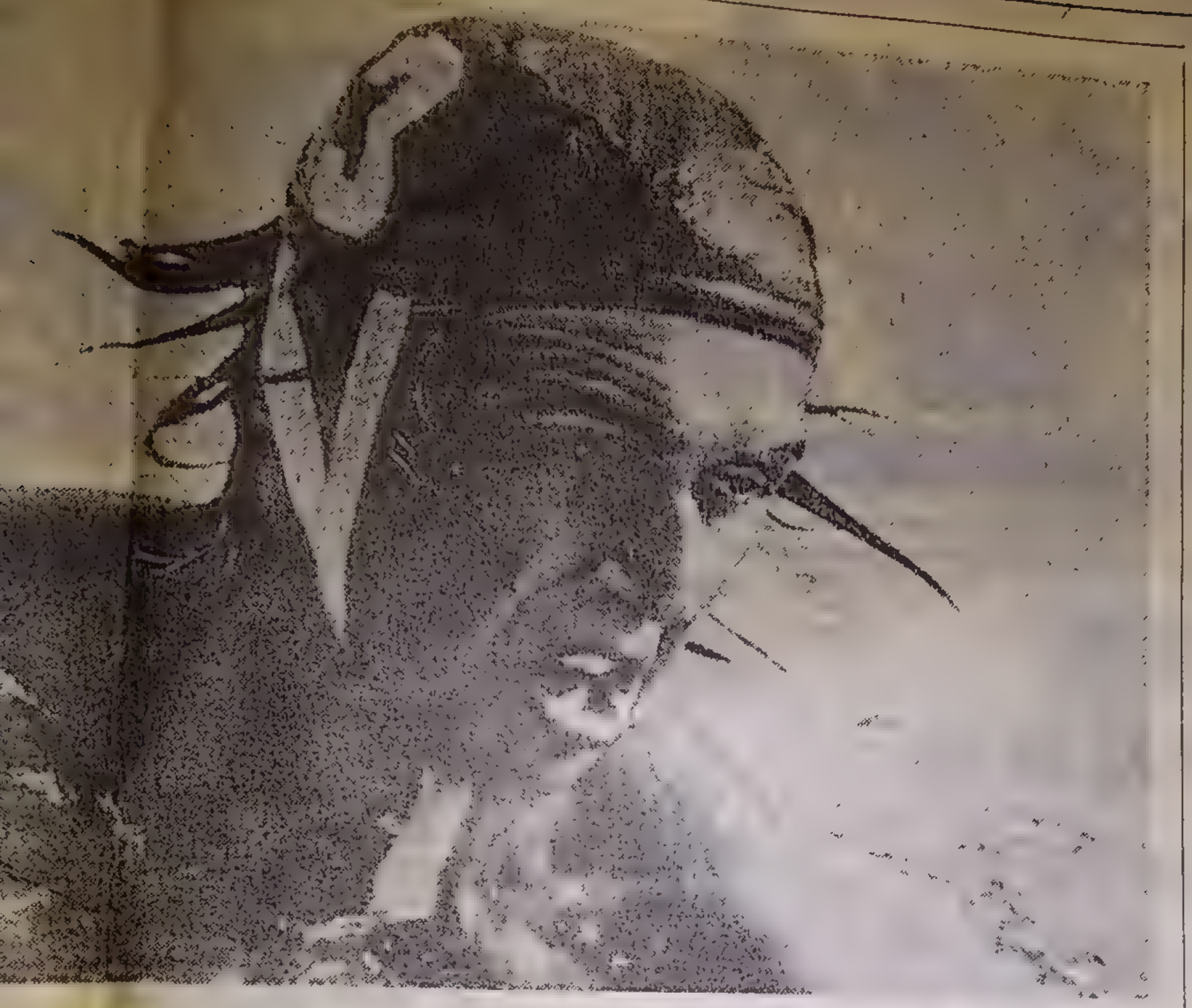


Фото О. БУЛЫГИНА.

...я знаменитых авантюристов

...ская фирмы «Хро-
...о музеями восковых
...и за рубежом, соз-
...ую коллекцию. В ее
... исторических лиц
...з, прославившихся
...гой к авантюрным
..., барон Мюнхгау-
..., Джузеппе Кали-
...оторых «действую-
...ереи.

Зрители увидят здесь также главного героя романа Валентина Пикуля «Пером и шпагой» де Еона, многие десятилетия выдававшего себя за женщину, героя Отечественной войны 1812 года девицу-гусара Надежду Дурову, Хосе Дерибаса, именем которого названа улица Одессы. Особый интерес представляют парные и групповые композиции — Алексея Орлова с княжной Таракановой, привезенной им из Италии, графа Сен-Жермена с Людовиком XV и маркизой Помпадур.

Все эти и другие любители рискованных и сомнительных похождений, рассчитанных на случайный успех и, как правило, терпевших неудачу, в той или иной мере были связаны с историей России. Новая галерея из двадцати персон пополнит экспозицию московского музея восковых фигур.

(ИТАР—ТАСС).

С.-Петербург.

ИЗ ЗАЛА СУДА

Кино про золотую рыбку

В Черниговском районном народном суде шел обычный процесс. На скамье подсудимых сидели семь рыбаков из рыбколхоза им. Чкалова, которые сбывали рыбу «налево». Вину свою они отрицали. И вдруг...

«Сейчас я предлагаю посмотреть кино», — произнес судья ... Литвиненко. Погасили свет...

НАРОД ПРИМЕЧАЕТ

НОЯБРЬ

Лист хоть и пожелтел, но отпадает слабо — морозы наступят не скоро.

Пока лиственница иголки не осыпет, снега не будет, а выпадет, так растает.

Опята прячутся в бурьян, жмутся к пенькам — мороз их консервирует.

Если выпавший ночью снег остается на ветках деревьев, значит, останется и на земле.

Если снег лег на сырую землю, то ранней весной жди подснежников.

При неурожае на шишки кедра, ели и сосны зима не бывает суровой.

Снега надует — хлеба прибудет, а вода разольется — сена наберется.

По утрам деревья в лесу покрыты обильным куржаком (инеем) — к урожаю.

Где раки зимуют? — Известно, но где — в реке.

Собрал В. МИРОНОВ, фольклорист.

Пестрый мир

ПОЛВЕКА — НА ДОСТАВКУ

Почтовый путь между Парижем и городком Монтекатини в центральной Италии, кажется, особенно длинен, ибо 55 с лишним лет шло письмо, отправленное 23 июля 1934 года из французской столицы и лишь недавно полученное адресатом — термальной станцией Монтекатини. Больная женщина просила проинформировать ее относительно возможности полечиться на теплых водах Италии...

ОГРАДА СНИМАЕТ УСТАЛОСТЬ

Вдоль автомобильной дороги Париж — Страсбург установлены необычные предметы, пестро раскрашенные куклы, геометрические фигуры, разнообразные ограды. Сделано это по рекомендации психологов. Одной из причин автокатастроф является утомление водителей, вызванное однообразием дороги. Необычное оформление трассы призвано снять психологическое напряжение.

АНТИЖУКОВЫЙ АГРЕГАТ

Всем известно, какое несчастье для овощеводов представляют колорадские жуки. Но вот ученым из Швебиш-Халле (ФРГ) удалось, изучив особенности биологического поведения этих вредителей, создать специальный агрегат для сбора жуков. Устройство прицепляют к трактору, и, когда тот едет по полю, цепи аппарата как бы гладят картофель вдоль стеблей. Колорадские жуки и их личинки, «обороняясь» от врагов, падают вниз и притворяются мертвыми. И тут-то они попадают в специально изогнутые приемники-барабаны, где их сразу же можно уничтожать.

РИСК ВЕЛИК

Служащий из английского города Бритон У. Хьюз несколько месяцев отказывается пробовать на вкус воду из реки Ди, хотя это входило в его обязанности. Мотивом отказа послужило то, что в реку были спущены химикалии, вызвавшие массовые заболевания среди местных жителей. Хьюз заявил, что его наняли для того, чтобы контролировать чистоту и вкус речной воды, а не рисковать, выступая в роли подопытного кролика.

ЭЛЕКТРИФИЦИРОВАННЫЙ ВЕРБЛЮД

На караванных путях Ближнего Востока появились верблюды с дополнительным грузом на горбах. «Кораблей пустыни» теперь отправляют в «рейс» с... солнечной батареей. Данное средство передвижения, понятно, нуждается в источнике тока, но его вполне хватает для питания портативных холодильников с запасом воды, необходимой и животным и людям.

КРОССВОРД

Лист хоть и пожелтел, но отпадает слабо — морозы наступят не скоро.

Пока лиственница иголки не осыпет, снега не будет, а выпадет, так растает.

Опята прячутся в бурьян, жмутся к пенькам — мороз их консервирует.

Если [illegible] остается на ветках деревьев, значит, останется и на земле.

Если снег лег на сырую землю, но где [illegible] в реке.

При неурожае на шишки кедра, ели и сосны зима не бывает суровой.

Снега надует — хлеба прибудет, а вода разольется — сена наберется.

По утрам деревья в лесу покрыты обильным куржаком (инеем) — к урожаю.

Где раки зимуют? — Известно.

Собрал В. МИРОНОВ, фольклорист.

ФИЦИРОВАННЫЙ ВЕРБЛЮД

На караванных путях Ближнего Востока появились верблюды с дополнительным грузом на горбах. «Кораблей пустыни» теперь отправляют в «рейс» с... солнечной батареей. Данное средство передвижения, понятно, нуждается в источнике тока, но его вполне хватает для питания портативных холодильников [illegible]

про золотую рыбку

В Черниговском районном народном суде шел обычный процесс. На скамье подсудимых сидели семь рыбаков из рыбколхоза им. Чкалова, которые сбывали рыбу «налево». Вину свою они отрицали. И вдруг...

«Сейчас я предлагаю посмотреть кино», — произнес судья В. Литвиненко. Погасили свет, и с первых же кадров стало ясно, кто исполнители главных ролей.

...Вот лодки пристают к берегу. Одновременно к этому месту мчатся «Жигули», «Москвичи», «Волги». Территорию рыбстана наполняют и пешеходы — любители свежей рыбки. Тут же, так сказать, не отходя от кассы, происходит расчет. Одни получают лещей, щук, сазанов, другие — деньги.

Торговля идет оживленно. Михаилу Пипкуну некогда даже запустить руку в карман за кошельком. Он достает шапку, туда швыряют рубли и купоны!...

Вторая серия фильма. На берегу неожиданно появляется милиция. Она предлагает добровольно отдать деньги за ворованную рыбу. Наши герои вполне искренне возмущаются:

— Какие деньги!! Это провокация! Даешь очную ставку!

Мелькают кадры киноленты. На них номера машин уважаемых и «нужных» людей. Вот крупным планом на экране появляется Николай Иванович Ковшар. До недавнего времени известный рыбинспектор, гроза браконьеров, а ныне большой начальник — зав. сектором охраны животного мира и рыбных запасов госуправления министерства охраны окружающей среды по Черниговской области. Его служебный автомобиль аж прогибается под тяжестью рыбы...

Такое вот кино. Какой будет третья серия, то бишь приговор!

О. БОРИСОВ.

Украина.

НОВЫЙ АНЕКДОТ

Вперед, юмористы!

— Что общего между президентом Кравчуком, адмиралом Касатоновым и писателем Л. Н. Толстым?

— Каждый из них так или иначе боролся за Севастополь.

В. АНТОНОВ.

КРОССВОРД

ВАША ЭРУДИЦИЯ — НАШИ ДЕНЬГИ

СТО РУБЛЕЙ ЗА СМЕКАЛКУ

Читатели, которые смогут правильно решить три кроссворда за неделю, получают право участвовать в розыгрыше денежного приза в размере 100 рублей.

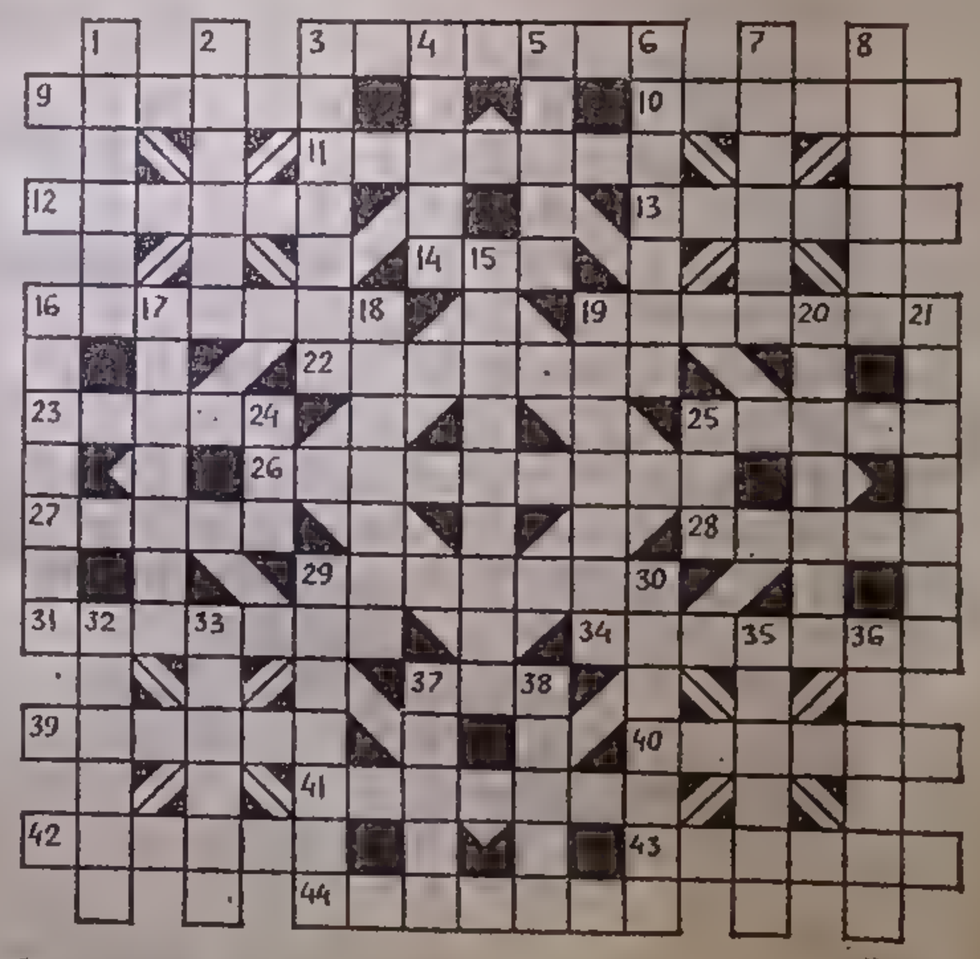
Срок отправки ответов — две недели со дня опубликования кроссворда в субботнем номере.

Пятьдесят второй тур — 3, 5, 7 ноября.

Составил М. ПЛЕТНЕВ, г. Архангельск

По горизонтали: 3. Летний лагерь для автотуристов. 9. Фигурная линейка. 10. Суша посреди воды. 11. Фотографическое изображение. 12. Тайна. 13. Часть света. 14. Единица длины в системе английских мер. 16. Документ, удостоверяющий личность. 19. Отсутствие зрения. 22. Ранний этап развития. 23. Гонки на спортивных автомобилях. 25. Двигатель. 26. Напевная, плавная мелодия. 27. Геометрическое тело. 28. Смерч над сушей. 29. Стриженый и крашеный мех овцы. 31. Сумка с прозрачным верхом для ношения карт. 34. Перерыв между действиями спектакля. 37. Одиночный заезд в велоспорте. 39. Тонкая прочная нить для упаковки. 40. Запас на всякий случай. 41. Река в Северной Америке со знаменитым водопадом. 42. Стихи на заданные рифмы. 43. Фигура высшего пилотажа. 44. Примечание автора текста.

По вертикали: 1. Источник гормонов в организме. 2. Деспотичный администратор, самодур. 3. Рассказ И. Тургенева из «Записок охотника». 4. Колдовство, волшебство. 5. Лекарственное растение. 6. Самая высшая точка Украинских Карпат. 7. Крупнейший остров Курильского архипелага. 8. Сладкий напиток из фруктов. 15. Грузинский сорт винограда. 16. Роман О. Гончара. 17. Река в России и Монголии. 18. Провоз грузов через промежуточные пункты. 19. Канцелярская принадлежность. 20. Рыболовное орудие. 21. Постоянный необходимый признак. 24. Буква латинского алфавита. 25. Выигрыш шахматной партии. 29. Сто килограммов. 30. Прыжок в балете. 32. Непроизвольное упущение, промах. 33. Разновидность минерала рутил. 35. Расторжение брака. 36. Плотная бумага. 37. Единица массы. 38. Место, где происходят военные действия.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ в № 119

По горизонтали: 1. Метис. 3. Чуни. 5. Томь. 7. Каска. 9. Кокос. 10. Ветер. 13. Ермак. 15. Сувенир. 16. Алланат. 17. Страус. 20. Крона. 22. Абакан. 26. Платина. 27. Сметана. 29. Сатрап. 33. Время. 34. Машина. 37. Кислота. 39. Патриот. 40. Этика. 41. Кабул. 42. Норит. 43. Иваси. 44. Крит. 45. Кекс. 46. Арена.

По вертикали: 1. Миксер. 2. Ставка. 4. Уткопос. 6. Метелка. 8. Семафор. 9. Ковка. 11. Рента. 12. Осот. 14. Утка. 17. Силос. 18. Ропот. 19. Удача. 20. Конев. 21. Армия. 23. Врага. 24. Краги. 25. Норка. 28. Ветчина. 30. Аркар. 35. Орел. 36. Гарь. 37. Володин. 38. Каланча.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ в № 120

По горизонтали: 1. Трактир. 9. Корунд. 10. Импорт. 11. Исаак. 12. Легион. 13. Облако. 15. Анион. 19. Тренец. 22. Баланс. 24. «Индиана». 25. Долбяк. 26. Тамада. 27. Ложбина. 28. Нутрия. 31. Татами. 34. Фасад. 37. Визави. 38. Остров. 39. Ахилл. 40. Нониус. 41. Ластик. 42. Конкорс.

По вертикали: 2. Родина. 3. «Казаки». 4. Ибикон. 5. Комета. 6. Буриме. 7. Апелла. 8. Кряква. 14. Студент. 16. Надежда. 17. Окалина. 18. Испания. 20. Набор. 21. Цикля. 22. Батат. 23. Лимит. 29. Тритон. 30. «Италия». 32. Артист. 33. Аноним. 34. Фиаско. 35. Свиток. 36. Доллар.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ в № 121

По горизонтали: 5. Армения. 6. Подрост. 9. Лори. 10. «Клоп». 12. Колос. 13. Ягода. 14. Ветла. 15. Мираж. 17. Квача. 19. Черни. 20. Береза. 21. Герман. 25. Хмель. 27. «Левша». 28. Аргон. 30. Микко. 32. Аллея. 34. «Оскар». 35. Орел. 36. Гарь. 37. Володин. 38. Каланча.

По вертикали: 1. Мелос. 2. Пиния. 3. Почка. 4. Ершов. 5. «Айболит». 7. Таиланд. 8. Баобаб. 9. Лоза. 11. Пене. 16. Жердь. 17. Кизил. 18. Анета. 19. Чомга. 22. Ямпилов. 23. Евклид. 24. «Иоланта». 26. Лыко. 29. Рысь. 31. Орион. 32. Аллил. 33. Ягуар. 34. Орган.

Победитель 49 тура конкурса «Сто рублей за смекалку» — АКСЕНЬЕВ И. И., г. Тула.

Поздравляем!

НАШ АДРЕС: 103645, ГСП. Москва, К-12, Никольская (25 Октября), 17.
ТЕЛЕФОН ДЛЯ СПРАВОК: 921-12-60. ФАКС: 928-68-46.
РЕКЛАМА: 928-68-46, 928-47-43.
Редакция благодарит читателей за письма и оставляет за собой право не вступать в переписку с авторами.

В гарантийных письмах обязательно указывать почтовые и банковские реквизиты полностью. Для кооперативов и частных предприятий — предоплата в полном размере стоимости объявления.
Позиция редакции может не совпадать с мнением, высказанным в авторских публикациях. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Индекс 50066
Тираж 130 105 Заказ № 2891
(без розницы)

Типография имени И. И. Скворцова-Степанова издательства «Известия», Москва, Пушкинская пл.

НОЯБРЬ

До 22 ноября Солнце будет находиться в зодиакальном знаке Скорпион — знаке реформаторства и борьбы с трудностями жизни. Символично, что уже отцвели все однолетние растения — так и энергетика знака Скорпиона помогает отрешиться от всего отжившего, ненужного и выдержать все трудности, чтобы устоять на жизненном пути. Ноябрь характерен повышенным стремлением подавляющего большинства людей изменить свой социальный статус и свое окружение, у многих появится пессимистический и даже критический настрой, тяга к решительным действиям.

В последнюю неделю месяца отдельные граждане станут способны на опрометчивые поступки, результат которых невозможно предугадать. Будьте осторожны.

Неблагоприятные дни: 4, 6, 7, 9, 13, 14, 20, 21, 27, 28, 30.

ОВЕН
(21.3 — 20.4)

Многие Овны решительно и энергично займутся переделкой всего окружающего. Большая часть этих реформаторских порывов придется на квартиру и на членов семьи. Что касается путешествий, лучше запланировать их до 12 ноября, а 4 и 10 ноября быть очень осторожным в поездках. Неблагоприятные дни для деловых контактов и проведения посреднических операций — 4, 11—20, 27-28.

Теперь о любви. Если вам удастся найти свой идеал в первой половине месяца, то есть все основания полагать, что эти взаимоотношения скажутся на вашей карьере, социальном положении и семейном статусе. Материальное положение в ноябре будет нестабильно. Не советуем делать покупки 12—14 ноября.

Неблагоприятные дни: 4, 9, 14, 18, 22, 27, 30.

ТЕЛЕЦ
(21.4 — 21.5)

Вас тоже будут занимать вопросы жизненных изменений, в основном они будут касаться интеллектуальной сферы и любви. Для бизнеса ноябрь — месяц сложный. Неблагоприятные дни для посреднической деятельности — 4, 5, 12—14, 27 и 30 ноября.

Основной причиной неудач в ваших делах может стать отсутствие взаимопонимания между коллективом и руководством, неумение правильно спланировать усилия для достижения общей цели.

Советуем воздержаться от покупок 17, 20 и 26 ноября.

Что касается любовных отношений, то вторая половина месяца будет благоприятнее первой.

Неблагоприятные дни: 3, 7, 11, 17, 20, 24, 30.

БЛИЗНЕЦЫ
(22.5 — 21.6)

Многих Близнецов будут интересовать вопросы трудоустройства, профессиональных проблем. Есть вероятность получить работу, сулящую материальное вознаграждение. Однако много будет зависеть от партнеров, с одной стороны, от вашей энергичности, с другой.

В сфере бизнеса могут быть благоприятны 4, 6, 14, 15—17, 20—26 ноября.

Во второй половине месяца и на работе и напряженные отношения в семье могут отрицательно сказаться на вашем здоровье.

Ваши сердечные привязанности могут привести к уменьшению вашего кошелька. Будьте благоразумны!

Неблагоприятные дни: 4, 9, 14, 18, 23, 27, 30.

РАК
(22.6 — 23.7)

Ноябрь не принесет Ракам спокойствия. Очень много сил и энергии будут отнимать жизненно важные вещи — работа и любовь.

Вероятно возрастание энергетического потенциала вообще и сексуального в частности. Многим Ракам удастся сочетать рабочие отношения с любовными.

Теперь о делах. Постарайтесь их закончить до 12 ноября. Будьте готовы к тому, что в первую неделю ноября все ваши творческие порывы будут натыкаться на глухую стену непонимания у ваших же коллег. Невозможность перемен в это время не даст выхода вашей творческой энергии. Кроме того ваши партнеры могут неожиданно повести себя совершенно непредсказуемым образом.

Финансовые потери возможны: 2, 3, 9, 17, 19, 22, 26, 30.

Общие неблагоприятные дни: 2, 6, 11, 17, 20, 25, 30.

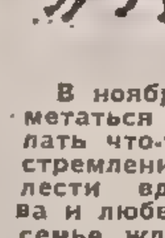
ЛЕВ
(22.7 — 24.8)

В ноябре многие Львы будут метаться между желанием сделать что-то полезное семье и стремлением вкусить все прелести вдохновенья, творчества и любви. Заметим, что в семье ждут перемены, причем глубокие, в творчестве и любви, скорее всего, все должно идти гладко до 11—12 ноября.

Что касается работы, то, возможно, представительницы прекрасного пола станут причиной изменений и потрясений в вашей профессиональной деятельности. Особенно сложен и опасен период с 16 по 24 ноября.

Неблагоприятные дни для финансовой и посреднической деятельности: 4, 6, 9—18, 22, 23, 25. Материальные потери возможны 7, 9, 11, 18 ноября.

Общие неблагоприятные дни: 4, 10, 13, 18, 22, 27.



ДЕВА
(22.8 — 23.9)

Многие Девы изберут точками приложения сил сбор новой информации, рекламу собственной работы, а также наведение порядка в семье. Но, как известно, благими намерениями устлана дорога в ад, и свернуть на эту дорогу подавляющее большинство Дев заставит неуправляемое стремление любить и быть любимыми, которое появиться после 11 ноября. Но учтите: чрезмерное увлечение может стать причиной финансовых потерь, особенно в период с 16 по 25 ноября, а также ссор с друзьями.

В первую половину месяца особое внимание уделите собственному здоровью.

Неблагоприятные дни: 2, 8, 12, 17, 21, 25, 27.

ВЕСЫ
(24.9 — 23.10)

Ноябрь принесет возможность изменения финансового положения, особенно в первой декаде. Но этому может помешать нежелание рисковать и творчески подходить к решению назревших проблем. Однако новые контакты помогут освободиться от излишней осторожности. Любовь многие Весы найдут у домашнего очага. Но усилия по преодолению ступенек карьеры могут оторвать вас от семейной жизни, что чревато ухудшением взаимоотношений с близкими.

Материальные потери возможны 2, 3, 4, 8, 9, 14, 23, 27 и 30 ноября.

Общий спад жизненных сил может наблюдаться 5, 9, 14, 19, 23, 27, 30.

СКОРПИОН
(24.10 — 23.11)

Для многих Скорпионов ноябрь станет месяцем самореализации. Возникнет масса возможностей поправить собственное материальное состояние, причем не без помощи прекрасного пола.

Вполне возможно, что вас заинтересуют деловые предложения, связанные с разного рода выгодным сотрудничеством. Помехой может оказаться скованность, пессимизм, трудности общения с близкими.

Общие неблагоприятные дни: 2, 7, 11, 17, 21, 25, 30.

СТРЕЛЕЦ
(23.11 — 21.12)

Стрельцам ноябрь принесет массу противоречивых событий. Разобраться в смысле происходящего будет достаточно сложно.

В первую неделю месяца возможны неприятности всякого рода. Нельзя исключать застоя в делах. Может случиться так, что поступающая деловая информация не будет оценена должным образом.

В это же время романтические отношения и проявления любовных привязанностей будут отвлекать многих Стрельцов от всего остального, то есть, от важных дел. Нужно помнить, что до 22 ноября Вам необходимо закончить все начатые ранее дела.

Что касается любви, то начиная с 11 ноября она будет сильно влиять на Ваше материальное благосостояние

Общие неблагоприятные дни: 4, 9, 13, 18, 23, 27.

КОЗЕРОГ
(22.12 — 20.1)

В ноябре Козерогам будет трудновато. В первую неделю возможны разногласия с друзьями и коллегами, по поводу финансовых вопросов. Весь месяц в деловой информации будет путаница и неразбериха. Свои любовные привязанности многие Козероги будут тщательно скрывать от окружающих до 14 ноября. А во второй половине месяца сердечные увлечения могут стать настолько сильными, что большинство представителей этого знака будут способны на непродуманные опрометчивые поступки. Это же, в свою очередь, приведет к конфликтам.

Неблагоприятные дни: 2, 6, 11, 16, 21, 24, 30.

ВОДОЛЕЙ
(21.1 — 19.2)

Многих Водолеев в ноябре будут занимать проблемы, связанные с профессиональной деятельностью, карьерой и организацией новых дел, которые смогут принести отдачу в будущем.

В первую неделю возможны осложнения в отношениях с начальством. Основной причиной этих осложнений станут финансовые разногласия. В этот период можно спокойно рассчитывать на поддержку коллег, которые с радостью вас поддержат.

После 12 ноября возможна путаница с деловой информацией. Невоздержанность на язык в этот же период может породить конфликты. Опасайтесь интриг собственных сотрудниц!

Дело может осложниться тем, что вы будете старательно скрывать от зоркого ока коллектива свои любовные связи.

В последние дни месяца отнеситесь с особым вниманием к своему здоровью.

Общие неблагоприятные дни: 4, 9, 14, 18, 22, 27.

РЫБЫ
(20.2 — 20.3)

Почти весь месяц многих Рыб будет преследовать мысль все бросить и куда-нибудь уехать. Это желание может усилиться общим пессимистическим настроем, особенно в первую половину месяца. Не советуем Рыбам уезжать надолго — лучше ограничиться несколькими днями. Нужно будет решить многие вопросы, связанные с профессиональной деятельностью, карьерой, социальными вопросами. С 12 по 22 ноября в решении этих вопросов возможны разного рода трудности, проблемы с деловой информацией, официальными документами. Что касается любви, то ее богиня Венера до 11 ноября будет осложнять вашу профессиональную деятельность. Возможно, что любимые женщины помогут решить многие деловые проблемы.

Неблагоприятные дни: 2, 7, 11, 17, 20, 25, 30

Подготовила
Е. ПРОДОВИКОВА,
астролог.

УЧРЕДИТЕЛЬ: ТРУДОВОЙ КОЛЛЕКТИВ РЕДАКЦИИ

«Лесная газета» зарегистрирована 19.12 1991 г. в Министерстве печати и информации РСФСР.
Регистрационный № 1569
Газета печатается на офсетной бумаге ПО «Кондопогабумпром» — спонсора редакции (генеральный директор Э. А. Федермессер).

Главный редактор Г. М. НАДАРЕЙШВИЛИ

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ: Т. Н. Баженова (ответственный секретарь), О. Г. Борисов, К. П. Волконский (первый зам. главного редактора), Л. И. Гущин, В. И. Денискин, И. В. Добротина, А. Л. Кольцов, Л. А. Мазурова, В. А. Марков, А. Я. Олейников (зам. главного редактора), В. Д. Соколов (зам. главного редактора), А. А. Чурсин (зам. главного редактора).

По секрету всему свету до востребования

ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Выходит 1 раз в неделю

Общественно-информационная газета №5 2000 год

Из писем наших читателей
Взгляд - убийца
Врачебные советы
Грибковые инфекции
О природе ужасного
Таинственные истории
...И много других интересных вещей

Вылечила диатез молозивом

Однажды в междугороднем автобусе я разговорилась, как оказалось, с мамой пятерых детей, Голиковой Ларисой Евгеньевной. Она рассказала, что трое старших детей сильно страдают от диатеза. Никакие методы лечения не давали нужного результата. После рождения четвертого ребенка, по совету врача, Лариса Евгеньевна приложила новорожденного к груди через два часа после родов и дала насосать молозиво, тогда как первых троих детей ей приносили кормить через 12-24 часа. Благодаря тому, что в молозиве содержатся вещества, которые резко повышают иммунные силы организма, у Андрейки и последующей Вероники не было никаких признаков диатеза.

«Два года назад перенесла операцию. Было ущемление грыжи. При выписке из больницы состояние моего здоровья оценивалось как удовлетворительное. Однако через полгода начала испытывать приступы острой боли в брюшной полости. Рентенологическое исследование никаких отклонений не показало. А боли, тем лась быть парализованной, но Бог милостил. Дорогие читатели, очень прошу, кто знает, дайте через газету советы по реабилитации после инсульта. Желательно, чтобы ваши рецепты были доступны по выполнению и не очень дорогие по себестоимости. Думаю, к моей просьбе могут присоединиться многие.

А.Александрова, г.Иваново

шек, фасоль, виноград. При обострении не следует пить кислые фруктовые соки, исключить алкоголь, шипучие напитки, острые приправы. И все же советую обратиться к врачу при первых признаках ухудшения самочувствия.

Если вас замучила изжога- выпейте картофельного сока

Сейчас каждый третий страдает тем или иным заболеванием желудка. У меня повышенная кислотность, что нередко дает о себе знать неприятным ощущением после еды - изжогой. Всем известно сред-

Евгеньевной. Она рассказала, что трое старших детей сильно страдают от диатеза. Никакие методы лечения не давали нужного результата. После рождения четвертого ребенка, по совету врача, Лариса Евгеньевна приложила новорожденного к груди через два часа после родов и дала пососать молозиво, тогда как первых трех их детей ей приносили кормить через 12-24 часа. Благодаря тому, что в молозиве содержатся вещества, которые резко повышают иммунные силы организма, у Андрейки и последующей Вероники не было никаких признаков диатеза.

Е.Сушко, г. Глазов

А вот какой рецепт лечения диатеза у детей прислала наша читательница из г.Благовещенска Карпова Н.Д.

Нужно выдавить сок из лимона средней величины (можно с мякотью), туда поместить мелко растолченную скорлупу отваренного вкрутую яйца. Поставить на окно при комнатной температуре на 5-6 дней. Скорлупа должна полностью раствориться. Полученную смесь надо на кончике ножа добавлять ребенку в еду, начиная с одного раза в день и постепенно перейти на каждый прием пищи. Путем повышения иммунной защиты организма рецепт способствует излечению детского диатеза.

Поделитесь советом!

Мне 35 лет. Два года назад меня предательски бросил муж. Уехал на заработки в другой город, обещал золотые горы мне и моему 10-летнему сыну. Первые полгода он присылал немного денег, звонил, обещал скоро приехать, но вдруг пропал, т.е. сменил адрес, а на его работе мне ответили, что у него другая семья и скоро родится общий с другой женщиной ребенок. От полученного затяжного стресса у меня случился микроинсульт. Очень боялась выполнению и не очень дорогие по себестоимости. Думаю, к моей просьбе могут присоединиться многие.

А.Александрова, г.Иваново

«Два года назад перенесла операцию. Было ущемление грыжи. При выписке из больницы состояние моего здоровья оценивалось как удовлетворительное. Однако через полгода начала испытывать приступы острой боли в брюшной полости. Рентгенологическое исследование никаких отклонений не показало. А боли, тем не менее, появляются все чаще. Помогите советом!»

Е.Н.Емельянова, г.Рыбинск

На это письмо отвечает врач-хирург Бойко Л.И.

Прежде всего, хочу отметить: уважаемая Е.Н. пишет, что боли у нее возникли через полгода после операции. Интересно, соблюдались ли основные правила реабилитационного периода? Здесь важно все. Нельзя поднимать вес более 5 кг., при выполнении гимнастических упражнений не наклонять туловище вперед, стараться не напрягать брюшной пресс, не носить тугих поясов, бандажей. Спать следует с высоко поднятым изголовьем кровати. Надо, чтобы в приподнятом положении была не только голова, но и верхняя половина туловища. Важно следить за работой кишечника, не допускать запоров и метеоризмов. Для их профилактики надо соблюдать определенные правила при питании. Питание должно быть дробным (4-5 раз в день), малыми порциями. Последний прием пищи - за 3-4 часа до сна. В промежутках между едой ограничить до минимума прием любой жидкости, особенно газосодержащей. Переедать нельзя, и следует исключить из рациона такие продукты, как свежая и квашеная капуста, черный хлеб, горо-

ухудшения самочувствия.

Если вас замучила изжога - выпейте картофельного сока

Сейчас каждый третий страдает тем или иным заболеванием желудка. У меня повышенная кислотность, что нередко дает о себе знать неприятным ощущением после еды - изжогой. Всем известно средство от изжоги - питьевая сода. Но при частом употреблении она отрицательно воздействует на желудок и, в итоге, заболевание резко обостряется. Меня научили очень простому и эффективному средству избавления от этого недомогания. Это - сок сырого картофеля. Надо выпивать по 1 стакану сока утром натощак. После приема обязательно снова прилечь минут на 30. Через час можно позавтракать. И так в течение 10 дней. Снова повторить курс. Мне очень помогло, и вот уже год, как я забыл про изжогу.

С.И. Поляков, с. Топканово, Моск. обл.

ВРАЧЕБНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ГАЗЕТЫ

Ожог маслом. Что делать?

Если кипящее масло брызнуло со сковороды и попало на кожу, сразу же подставьте обожженную руку под струю холодной воды на 10-15 минут, или прикладывайте к обожженному участку кожи холодные примочки, лед из холодильника, или даже замороженное мясо, (предварительно завернув мясо и лед в чистый целлофан).

Потом просушите место ожога чистой тканью - бинтом, полотенцем, лучше вафельным, а не махровым, и не ватой. Если на коже остались остатки масла, снимите его ватным тампоном, смоченным мыльным раствором. В тех случаях, когда ожог небольшой, кожа только покраснела, и на ней появились небольшие пузырьки, повязку можно не накладывать. Достаточно несколько раз в день обрабатывать обожженную кожу специальными аэрозолями, *которые предназначены специально для лечения поверхностных ожогов и продаются в аптеке без рецепта врача.*

Если на коже после ожога

по месту жительства. При ожогах век и глаз надо тут же показаться офтальмологу.

Чтобы предотвратить ожог кипящим маслом, положите сначала на сковороду немного поваренной соли. Не следует загромождать кухню, особенно у печи или у плиты, всегда надо иметь под рукой прихватки и подставки под горячие кастрюли, сковородки, казаны.

С.Д.Холодный, врач

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ВРАСТАНИЕ НОГТЯ?

Оказывается, очень просто. Не носите тесной обуви с узким носком, чулок и носков, не соответствующих размеру ноги, своевременно, а главное, правильно стричь ногти. Правильно - значит ровно, не срезая уголков ногтевой пластины, так, чтобы край подрезанного ногтя выступал за ногтевой валик. В противном случае ноготь одним, а иногда двумя краями начинает давить на ногтевой валик, врезается в кожу, что приводит к воспалению окружающих тканей. Палец (как правило, это большой палец стопы) отекает, травмированная ткань разрастается. В особо тяжелых случаях образуются язвы, что нередко

Чтобы этого не произошло, надо носить ортопедическую обувь, в которой стопа будет занимать правильное положение.

И еще о чем хотелось бы предупредить: если появились отек, болезненность, покраснение около ногтя, немедленно обратитесь к хирургу. Надеяться на то, что ноготь «выпрямится» сам, применять по своему усмотрению компрессы и примочки бесполезно и небезопасно

И.А.Кирдянов, врач

Если выпадают волосы...

Для укрепленияи роста волос воспользуйтесь следующим рецептом. Возьмите поровну подорожник, шалфей, крапиву, душицу. Столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте час, процедите. В настой добавьте мякоть черного хлеба до получения кашицы. Теплую смесь вотрите в кожу головы, завяжите ее полиэтиленовым пакетом, затем платком, и держите 2 часа. Вымойте волосы теплой водой без мыла, и высушите на воздухе.

А вот еще один рецепт:

Стакан смеси коры дуба и шелухи репчатого лука (поровну) залейте литром кипятка, подержите на

Старость не в радость

Средства, чтобы предупредить или замедлить приход старости, люди искали с незапамятных времен. В 1600 году до нашей эры был написан самый древний папирус о старении. В нем даны советы, как старику превратиться в юношу. В настоящее время ученые не ответили на вопрос: «Почему происходит старение?» Одни предполагают, что основная причина старения - генетическая, другие считают, что организм человеческий постепенно истощается, третьи утверждают, что главная причина старения - накопления изменений в клетках с возрастом, с болезнями. Так сколько же лет может прожить человек? Ученые пришли к выводу, что человек может прожить от 140 до 280 лет, а возраст некоторых долгожителей является тому подтверждением.

Так, в 1500 году в Йоркшире родился человек по имени Дженкине, который прожил 170 лет. Азербайджанец Махмуд Элевазов прожил 152 года, другой долгожитель Ширали Мислимов прожил 168 лет, из них 150 лет работал чабаном. В иранской деревне в 60-е годы нашего века жил Сейд Али, проживший 195 лет. Как считали древние греки, умереть в 70 лет - это означает почти тоже самое, что умереть в колыбели.

Соб.корреспондент Е.Рубцова

Расскажут глаза

Глаза не только «зеркало души», но и здоровья. Поэтому глаза могут многое рассказать. Например, при кишечных

пузырьки, повязку можно не накладывать. Достаточно несколько раз в день обрабатывать обожженную кожу специальными аэрозолями, которые предназначены специально для лечения поверхностных ожогов и продаются в аптеке без рецепта врача.

Если на коже после ожога маслом образовались большие пузыри, наполненные серозной жидкостью, наложите сухую сте-рильную салфетку, свободно закрепите ее несколькими турами бинта. И немедленно обратитесь в трав-мотологический пункт, либо к хирургу поликлиники

выступал за ногтевой валик. В противном случае ноготь одним, а иногда двумя краями начинает давить на ногтевой валик, врезается в кожу, что приводит к воспалению окружающих тканей. Палец (как правило, это большой палец стопы) отекает, травмированная ткань разрастается. В особо тяжелых случаях образуются язвы, что нередко влечет за собой воспаление всей стопы.

У пожилых людей к врастанию ногтя может привести появление "косточек", поскольку большой палец сильно искривляется, как бы прижимается к остальным, и постоянно травмируется.

получения кашицы. Теплую смесь вотрите в кожу головы, завяжите ее полиэтиленовым пакетом, затем платком, и держите 2 часа. Вымойте волосы теплой водой без мыла, и высушите на воздухе.

А вот еще один рецепт:

Стакан смеси коры дуба и шелухи репчатого лука (поровну) залейте литром кипятка, подержите на небольшом огне час, остудите, процедите, и полученным настоем смочите волосы. Далее поступайте, как и в предыдущем рецепте.

С.Н. Абрамов,
канд. медицинских наук

Али, проживший 195 лет. Как считали древние греки, умереть в 70 лет - это означает почти тоже самое, что умереть в колыбели.

Соб.корреспондент Е.Рубцова

Расскажут глаза

Глаза не только «зеркало души», но и здоровья. Поэтому глаза могут многое рассказать. Например, при кишечных заболеваниях взгляд становится «пустым», при инфекционных - «мутным», при заболеваниях сердца - «матовым», при туберкулезе - «перламутровым», а при венозном застое на глазах появляются красные прожилки. Об усталости от жизни расскажут припухшие верхние и нижние веки. Распухшие нижние веки выдадут гуляку, а провисшие - человека распутного. Блеск в глазах характерен для влюбленных эмоциональных людей. Люди с широко посаженными глазами обладают широкой натурой. Небольшие, глубоко посаженные глаза - признак трудолюбивых и умных. Упрямых, лживых, ленивых людей выдадут большие и выпуклые глаза.

Цвет глаз многое может рассказать об их владельце. Карие, зеленые, черные глаза говорят об энергичности человека, серые - об организаторских способностях, голубые - о повышенной чувствительности, светло-коричневые - о застенчивости.

И все же более точную информацию о человеке по его глазам можно получить, когда он достигает 40-летнего рубежа, то есть такого возраста, когда сложились все черты характера.

В. Наблюдательный

ОПАСНЫЕ ГРИБЫ

Огромную радость и удовольствие доставляет людям грибная охота. Но есть особый вид грибов, а точнее, грибковых заболеваний, от которых страдает каждый пятый житель планеты. Коварство, например, дрожжеподобных грибков, заключается в том, что, оккупируя организм человека, провоцируют такие заболевания, как пневмония, бронхит, простатит, воспаление пищевода и желудка. Большой ошибкой больных является прием антибиотиков, в этом случае кроме вреда организму ожидать нечего.

Почти ежедневно мы сталкиваемся с таким видом грибов, которые охотно поселяются в виде белой или зеленоватой плесени на хлебе, овощах, фруктах, зерне, подгнивших деревьях. Попадая в организм человека, вызывают серьезные заболевания.

С грибковыми инфекциями можно и нужно бороться. Без сожаления выбрасывайте заплесневелый хлеб, орешки, молочные продукты, фрукты, овощи. С большой осторожностью надо работать со строительными материалами, где плесень уже оставила свои следы. Не миновать беды, если споры аспергил попадут в дыхательные пути, может возникнуть отравление и развиться микотоксикоз. С грибковыми инфекциями успешно борятся врачи - микологи. В Москве открыт Центр глубоких микозов на базе городской больницы №81. Там принимают больных и проводят микологические исследования бесплатно. Там же организовано амбулаторное и стационарное лечение.

Наш специальный корреспондент.

Чудесное рядом

Взгляд – убийца

В студенческие годы мне доводилось часто бывать в гостях у бабушки в глухой алтайской деревне. Невольно стала свидетелем жуткого происшествия. Бабушка приобрела 30 цыплят и поделилась своей радостью с соседкой, которая зашла на огонек. Соседка долго смотрела черными немигающими глазами на желтые комочки. Я знала, что за ней водилась недобрая молва. Но мы испытали настоящее потрясение, когда после ухода старухи не обнаружили ни одного живого цыпленка из 30. Меня поразила необъяснимая природа убийственного взгляда, и я обратилась к литературе.

Оказалось, что история сохранила некоторые свидетельства загадочной гибели людей от взгляда. Путешественник прошлого века Дюмон в свое время поделился такой историей.

Это произошло в Индии в прошлом веке. Высокопоставленный чиновник из Англии во время охоты со своими приятелями убил слона. Но вспомнил, что забыл нож для вырезания клыков, и отправился за ним на плантацию. Там же решил и позавтракать. Вернувшись, удивился тому, что какие-то малорослые дикари уже вырезали клыки у слона. Невыразимая ярость охватила его, он схватил предводителя дикарей за волосы и ударил его хлыстом. Карлик не убежал, а буквально впился взглядом в англичанина. От взгляда этой гадины я буквально почувствовал тошноту.»

Уже на следующий день чиновнику стало из рук вон плохо. На третий день вообще слег. «Словно в меня влит свинец

О ПРИРОДЕ УЖАСНОГО

Генрих Арутюнов

Продолжение, начало в N№N№ 3,4)

Внешне гоминоида, конечно, можно сравнить с медведем, крупной обезьяной или даже с человеком баскетбольного роста. Но интуитивное ощущение его как особого существа, ощущение его природы нельзя сравнить ни с чем. Это действительно нечто неведомое. Дело не только в даре суггестии. Есть вещи менее понятные.

Известна история Заны - дикой волосатой женщины, пойманной в шестидесятые годы прошлого века на Северном Кавказе и долгое время жившей в имении князя Генабы - селе Тхина Очамчирского района, в 78 км от Сухуми. Известно и то, что у Заны от местных мужчин рождались дети. Сама она умерла в 1890 году, а младший сын ее Хвит сравнительно недавно - в 1953-м. Поисками могил Заны и ее детей занимался вначале Б.Поршнев, а затем один из самых активных гоминологов И.Бурцев. Вот его рассказ о странных явлениях, с которыми довелось столкнуться:

«Еще в 1977 году к выводу, что искать гоминоида и общаться с ним можно с помощью экстрасенсов. Они помогали мне и в поиске могил Заны и ее потомков в Абхазии. Одна женщина-экстрасенс подошла к могиле Хвита и сказала: «У него очень сильное, агрессивное поле, и он очень недоволен тобой, он на тебя очень сердится, буквально размахивает костями».

А надо пояснить, что эта могила уже много лет пустовала. Останки Хвита были мною извлечены из нее еще в 1974 году. И раскопки сопровождались загадочными обстоятельствами. Абхазцы недаром говорят, что нельзя раскапывать «костяки», тем более мужчин. Обязательно, говорят, будет что-то нехорошее: дождь, гроза или что угодно. Я тогда, конечно, посмеивался, думал,

тучи, и начался такой проливной дождь, что едва успели кости отташить под навес. Промокли до нитки. И тут только до меня дошла ненормальность всего происходящего. Неужели случайное совпадение? Я был просто потрясен.

А перед дорогой в Москву, куда я должен был везти останки Хвита на обследование, вдруг заболел странной болезнью - чем-то вроде лихорадки с температурой от 39 до 40 градусов. Причем то в жар бросает, то в холод. В Москве две недели пролежал в больнице. Врачи не обнаружили никакого вируса, но решили, что это москитная лихорадка. Болезнь, последняя эпидемия которой была у нас в Крыму в 1918 году! Откуда, каким образом? Никакие москиты меня не кусали - их просто не было. Приятели шутили: мол, это месть фараонов. Месть не месть, но как все это объяснить?

Уверен, у этих существ более сильное биополе, чеи у нас. И вообще они, видимо, большую роль играют в природе, чем люди, теснее, чем мы, связаны с какими-то силами, нам неведомыми... Поэтому вряд ли что-то от себя выдумала женщина-экстрасенс, когда возле пустой могилы Хвита сказала, что он на меня сердится. Ведь и после истления тела в могиле от человека что-то остается, какя-то информация...

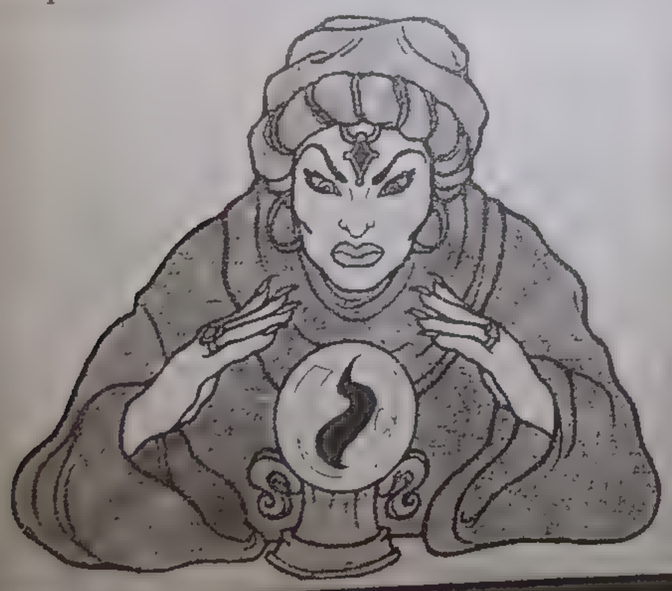
Не менее странная вещь произошла дальше. Остается фантазировать. Например, четыре года назад группа киргизских геологов попала в одно из горных ущелий массива Кекиримтау и через день вынуждена была покинуть его из-за постоянных головных болей и нарастающего чувства страха. «Он может программировать пространство, - на полном серьезе сказал мне, узнав про этот случай, знакомый физик. - Любая местность, как вода в стакане, имеет память. Так что для изгнания

и отправился за ним на плантацию. Там же решил и позавтракать. Вернувшись, удивился тому, что какие-то малорослые дикари уже вырезали клыки у слона. Невыразимая ярость охватила его, он схватил предводителя дикарей за волосы и ударил его хлыстом. Карлик не убежал, а буквально впился взглядом в англичанина. «От взгляда этой гадины я буквально почувствовал тошноту.»

Уже на следующий день чиновнику стало из рук вон плохо. На третий день вообще слег. «Словно в меня влит свинец вместо крови», - жаловался он близким. Врачи никакой болезни не обнаружили. Англичанин за четыре дня превратился в доходягу, а на тридцатый - умер.

Считают, что в основе такого сглаза лежит телепатия. Что через взгляд можно возбудить, успокоить, и даже убить того, на которого мы смотрим.

В народе существует такое поверье, что взгляд умирающего человека несет огромную эмоциональную силу, которая способна нанести непоправимый вред тем, на кого он смотрит. Существует обычай закрывать покойникам глаза, считается, что очень опасными остаются глаза умершего. Во избежание зла умершему накладывают на глаза медные пятаки для нейтрализации отрицательной энергии.



и сказала: «У него очень сильное, агрессивное поле, и он очень недоволен тобой, он на тебя очень сердится, буквально размахивает костями».

А надо пояснить, что эта могила уже много лет пустовала. Останки Хвита были мною извлечены из нее еще в 1974 году. И раскопки сопровождались загадочными обстоятельствами. Абхазцы недаром говорят, что нельзя раскапывать «костяки», тем более мужчин. Обязательно, говорят, будет что-то нехорошее: дождь, гроза или что угодно. Я тогда, конечно, посмеивался, думал, мол, ерунда все это, предрассудки. Но что произошло дальше...

Когда стали раскапывать могилу Хвита, было совершенно безоблачное небо. Ни облачка, ни ветерка. Пекло так, что мы даже разделись. Но, когда добрались до костей, когда почти все уже извлекли, погода резко изменилась. Прямо, как говорят, «гром с ясного неба». Мгновенно неизвестно откуда появились

меня сердится. Ведь и после истления тела в могиле от человека что-то остается, какая-то информация...

Не менее странная вещь произошла дальше. Остается фантазировать. Например, четыре года назад группа киргизских геологов попала в одно из горных ущелий массива Кекиримтау и через день вынуждена была покинуть его из-за постоянных головных болей и нарастающего чувства страха. «Он может программировать пространство, - на полном серьезе сказал мне, узнав про этот случай, знакомый физик. - Любая местность, как вода в стакане, имеет память. Так что для изгнания непрошенных гостей гоминоиду нет надобности самому постоянно находиться в ущелье, достаточно из другого места выдать несколько импульсов угрозы.»

(Окончание в следующем номере)

Оказывается

Тромбы не переносят уксуса. Всего несколько капель его надо добавлять в овощные салаты. Уксус, который всосался в кровь, не позволит тромбоцитам склеиваться и прилипать к стенкам артерий. В итоге процесс тромбообразования становится почти невозможным.

Австралийские ученые создали новый биологический датчик, действующий по принципу искусственной клеточной мембраны. Такое изобретение дает возможность по капле крови или слюны рассказать о всех заболеваниях их хозяина. Оно также может выявить присутствие бактерий, группу крови, ДНК, лекарственных препаратов, вирусных частиц, антител и электролитов.

На черных рынках Европы появились новые синтетические наркотики. Они в 33 раза превышают воздействие на организм человека известного экстази. Покупателей привлекает более низкая цена на новый дурман. Они не по-дозревают о том, что приобретают почти мгновенную смерть.

Американские ученые Колум-бийского университета в результате геологических исследований, прове-денных в районе Черного моря, пришли к выводу, что примерно 7,5 тысяч лет назад здесь произошло чудовищное наводнение. Все живое погибло, а на месте большого пресного озера за несколько часов образовалось Черное море. Ученые полагают, что именно это событие описано в Библии. Отсюда и легенда о всемирном потопе.

Чудесное рядом

Мой дядя – холостяк...

Дядя мой, г-н Т., старый холостяк, не верящий ни во что сверхъестественное, имел привычку каждый вечер перед сном гу-лять, а иногда заходил навестить любимого племянника и, если заставал его дома, возвращался где-то в половине двенадцатого в сопровождении племянника домой. Во время одной из таких ночных прогулок дядя, подходя к своему дому, с удивлением заметил, что в кабинете у него горит свет. Удивленные дядя и племянник заглянули в окно первого этажа и увидели нечто непонятное: сам дядя в халате и ермолке сидел за письменным столом, немного погодя он встал, взял со стола свечку и ушел за драпировку, разделявшую кабинет и спальню, задернул занавес, и свеча потухла. Дядю настолько смутило это странное явление, что эту ночь он провел в квартире племянника.

На другой день утром, когда все еще спали, лакей дяди прибежал к племяннику, беспокоясь, здесь ли барин. Заикаясь и путаясь от волнения, он сообщил, что потолок над кроватью барина этой ночью обвалился, и что Господь спас его от верной смерти. Все были поражены.

«Санкт-Петербургские ведомости», 1884г

Из воспоминаний Ольги Н.

Княгиня Шаховская родилась глухонемой, но передавала свои мысли и даже «вела разговоры» с членами своей семьи. У нее иногда были нервные припадки, и

полезные советы от газеты

Зеркало нужно вешать на таком месте, чтобы свет падал на человека равномерно. Многие вешают зеркало поближе к свету, ошибочно полагая, что чем лучше освещено зеркало, тем лучше в него видно. Следует делать наоборот - хорошо освещено должно быть не само зеркало, а то, что оно отражает. Заркало не следует вешать в тех местах, куда падают прямые лучи солнца. От солнечных лучей и высокой температуры оно быстро тускнеет.

Протирать зеркала следует ватой, смоченной в одеколоне или водке. После того как очищена поверхность, уголки рекомендуется промыть ватой, навернутой на спичку или тонкую палочку. Затем нужно тщательно протереть стекло бумажной салфеткой.

Сильно загрязненные зеркала рекомендуется промывать следующим составом: на стакан воды берут столовую ложку нашатырного спирта и смешивают с мелом или зубным порошком до образования кашицы, которой и протирают зеркало при помощи мягкой тряпочки. После этого зеркало нужно протереть бумагой. Сильно мочить тряпку не следует, так как попавшая на зеркало вода может испортить его. Чистое зеркало рекомендуется промывать холодной водой с примесью бельевой синьки. Это придает ему приятный блеск. Для этой цели можно воспользоваться и разбавленным настоем чая. Пятна от мух на зеркалах удаляют при помощи разрезанной сырой луковицы. После чего зеркало нужно хорошо протереть, лучше всего тканью с крученной

Кухонную клеенку лучше всего мыть теплой водой с мылом и насухо вытирать мягкой тряпкой. Для того, чтобы клеенка дольше служила, иногда протирайте ее сырым молоком.

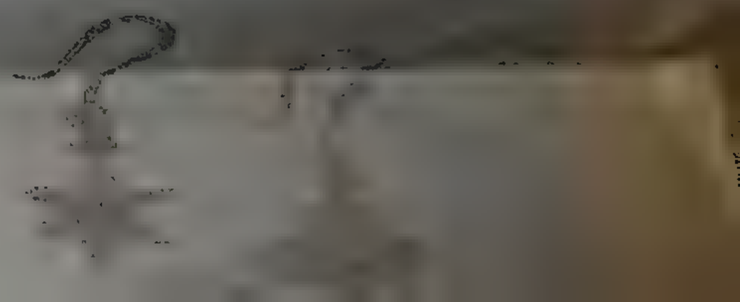
Косметика

Брови дугой

Естественную форму бровей ни в коем случае не укорачивайте. Сбривать брови не стоит - от этого они будут расти быстрее и гуще. Лучше всего выщипывать лишние волоски пинцетом. Предварительно можно поставить холодный компресс, чтобы процедура была не слишком болезненной. Утром и вечером расчесывайте брови мягкой зубной щеткой, перед этим смажьте их жирным кремом.

Если вы прокололи уши

После прокола ушей не надевайте сразу серьги, лучше оставить на 5-7 дней шелковые нитки, сверху смазывая их бактерицидным кремом. (Желательно делать это в стерильных медицинских условиях). Затем выньте нитки, обработайте мочки спиртом, а серьги подержите 15-20 минут в спирте и осторожно проденьте в уши. Серьги подбирайте легкие с замком под мочкой и снимайте лишь через два месяца, а потом уже можно потяжелее.



обвалился, и что Господь спас его от верной смерти. Все были поражены.

«Санкт-Петербургские ведомости», 1884г

Из воспоминаний Ольги Н.

Княгиня Шаховская родилась глухонемой, но передавала свои мысли и даже «вела разговоры» с членами своей семьи. У нее иногда были нервные припадки, и доктор Бюргемейстер ее гипнотизировал с тем, чтобы избавить ее от них. После лечебных сеансов она обычно засыпала. Раз княгиня заснула, и ее не могли привести в нормальное состояние в течение трех суток. Лежала она спиной к стене, и когда ее, спящую, о чем-нибудь спрашивали, то писали вопрос на ее обнаженной по локоть руке. На вопрос: «Каким образом ее можно разбудить?» - она знаками показывала, что ей надо отрезать косу. Послали за парикмахером, но она тут же оттолкнула его и опять же знаками показала, чтобы каждый член семейства поочередно отрезал ей волосы, а затем, чтобы их сожгли без ее присутствия, и тогда она придет в себя. Все ее желания исполнили, и как только сожгли ее волосы, она тут же открыла глаза и поднялась с постели.

В то же время в ней появилась способность ясновидения. Так, несмотря на царившую в семье радость при получении письма от брата, служившего в действующей армии, она знаками дала понять, что радоваться нечему - он погиб. Оказалось, что князь действительно скончался именно в день получения семьей его письма.

«Русский вестник»

терети бумагой. Сильно мочить тряпку не следует, так как попавшая на зеркало вода может испортить его. Чистое зеркало рекомендуется промывать холодной водой с примесью бельевой синьки. Это придает ему приятный блеск. Для этой цели можно воспользоваться и разбавленным натоем чая. Пятна от мух на зеркалах удаляют при помощи разрезанной сырой луковицы. После чего зеркало нужно хорошо протереть, лучше всего тканью с крученной нитью, которая не оставляет на стекле волокна. Зеркало, натертое сырой луковицей, мухи не засиживают.

подержите 15-20 минут в спирте и осторожно проденьте в уши. Серьги подбирайте легкие с замком под мочкой и снимайте лишь через два месяца, а потом уже можно потяжелее.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

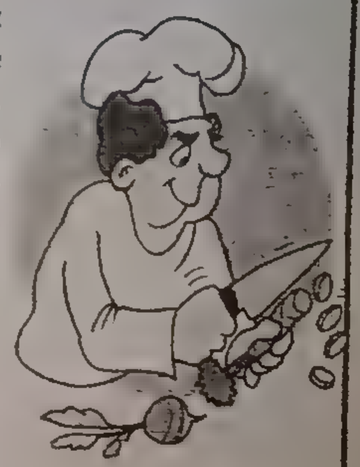
Заливная рыба

Для приготовления желе понадобится 1 литр рыбного бульона, 40 г желатина, 5 г петрушки и зелени. Замочить желатин в 200 г воды в течение часа. Одновременно с этим делается оттяжка: 2 сырых яйца взболтать, смешать с 10 г репчатого лука, нарезанного соломкой, добавить 900 г воды (холодной), 20 г соли и укропа.

В горячий бульон кладут набухший желатин и оттяжку. Доводят до кипения, варят на слабом огне в течение часа, процеживают через полотняную салфетку.

Готовое желе разливают в формы и ставят их в посуду со льдом. Желе дают застыть толщиной около 5 мм от стенок формы, остаток желе сливают. Формы наполняют кусочками рыбы, снова заливают желе и ставят на холод на 2-2,5 часа. Перед подачей на стол дно и стенки форм на несколько секунд опускают в горячую воду, затем выкладывают заливное на круглое блюдо. Украшают овощами и зеленью.

Ленивые голубцы



Приготовить фарш: прокрутить на мясо-рубке говядину, свинину и лук. Сварить рис до полуготовности. Нарезать очень мелко капусту. Соединить все в одной посуде, добавить соль и перец по вкусу и хорошо перемешать. Скатать шарики и сложить в жаровню (неэмалированную ка-стрюлю), предварительно в жаровню кладется поджарка из лука, моркови и томата. Залить теплой водой и тушить на медленном огне 1 час.

На 1 кг говядины, 0,5 кг свинины - 1-2 луковицы, 200 г риса, 250 г капусты. Для поджарки: 1 морковь, 1 луковица, 2 ст ложки томата.

В номере использованы материалы из журналов: "Здоровье", "Чудеса и приключения"

Редакция предупреждает: прежде, чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом

Учредитель и редактор: В.Голюков
Компьютерная верстка: Шопен А.
Адрес редакции: 413800, Саратовская область, г.Балаково, ул.Ак.Жука, 27
Для писем: Балаково - 13, а/я 3
Тел/факс: (84570) 4-59-27
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по печати

Рег номер: ПИ № 77-1271

Отпечатано в ГУП "Типография №1" Комитета по печати при Правительстве Саратовской области
г.Саратов, ул.Вишневая, 10, тел. 69-30-33
Объем 1 п.л. Цена договорная
Заказ 12 09 Тираж 5000

Время подписания в печать: 14.00
Фактически: 14.00
E-mail : rezident@iname.ru

По секрету всему свету до востребования

ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

АПОПС!

Боремся с икотой
Небезобидный запах духов
Сердце вырастет в лаборатории
Надо ли мужчинам показываться урологу
Красоты и здоровья вам, милые женщины!
Что сегодня подать к завтраку

Выходит 1 раз в неделю

Общественно-информационная газета для [illegible]

От конъюнктивита спасайтесь, настоем ромашки умывайтесь.

Вечером привела дочку из садика домой, и обратила внимание , что у нее покраснели и слезятся глаза, а утром она не смогла их открыть из-за того, что веки склеились от слизистых выделений. Девочка терла глазки и плакала. Я позвала соседку, Марию Николаевну. Она собирает лечебные травы и помогает людям ими лечиться. Мария Николаевна сразу же меня успокоила, сказала, что это конъюнктивит. Может быть заразным, но серьезной опасности для здоровья, и зрения в частности, не представляет. Оня промыла девочке глаза, а потом посоветовала сделать настой из ромашки и промывать им глаза 3-4 ромашки. Поверьте, результат не заставит себя ждать.

С уважением, Е.Губарь, г.Иваново

Вновь про склероз задан вопрос

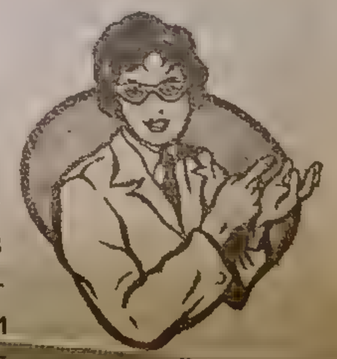
Есть ли какие-нибудь народные методы предупреждения и лечения склероза?

Корнилов Е.А., пос.Осиновка, Братского района

В качестве ответа приводим выдержку из письма А.Погодина, сибирского *врачевателя*.

Учитывая накопленный опыт методов народной медицины, для профилактики заболевания я бы посоветовал больше бывать на свежем воздухе. В рационе питания нужно делать ставку на творог, овсянку, растительные масла, треску, вымоченную сельдь, [illegible]

Сахарный диабет



В основе заболевания лежит, конечно же, чрезмерное употребление сахара и продуктов с большим содержанием легкоусвояемых углеводов. Во рту, под действием слюны, сахар расщепляется на глюкозу и фруктозу. Через мембраны клеток слизистой оболочки полости рта, а затем тонкого кишечника, глюкоза быстро всасывается в кровь. При повышении концентрации глюкозы в крови выделяется гормон поджелудочной железы инсулин, который [illegible]

открыть из-за того, что веки склеились от слизистых выделений. Девочка терла глазки и плакала. Я позвала соседку, Марию Николаевну. Она собирает лечебные травы и помогает людям ими лечиться. Мария Николаевна сразу же меня успокоила, сказала, что это конъюнктивит. Может быть заразным, но серьезной опасности для здоровья, и зрения в частности, не представляет. Оня промыла девочке глаза, а потом посоветовала сделать настой из ромашки и промывать им глаза 3-4 раза в день. Через день у девочки уже было все хорошо.

Для приготовления настоя надо взять 2-3 чайных ложки ромашки, настоять в 0,5 л кипяченой воды. Перед употреблением следует охладить и процедить через стерильную ткань.

С.И. г. Балаково

Цистит вылечен крапивой

Инфекция мочевого пузыря - цистит, характеризуется чувством жжения при мочеиспускании. Цистит чаще распространен среди женщин. Если его правильно лечить, он не представляет собой опасности. При первых симптомах воспользуйтесь советом, который мне дала пожилая женщина, занимающаяся траволечением. Надо 1 ч.л сушеных, измельченных листьев или корней крапивы залить чашкой кипящей воды. Дать настояться и охладить. Пить по 1 ст ложке каждый час - до 1 чашки в день. Эффективность рецепта проверила на себе.

С уважением, К.Носова, г.Воронеж

Выполнен бабушкин завет - и диареи больше нет.

Теперь, благодаря рекламе, мы все стали грамотными. И даже мой 7-летний сын знает, что диарея - это частый жидкий стул, сопровождаемый спазмами в животе. Я помню, как моя бабушка могла быстро вылечить от этого недуга очень простым способом. На дно стакана она наливала питьевой воды, капала 3-5 капель йода, и давала выпить. Потом, минут через 30, поила чаем из мяты перечной, или

предупреждения и лечения склероза?

Корнилов Е.А., пос.Осиновка, Братского района

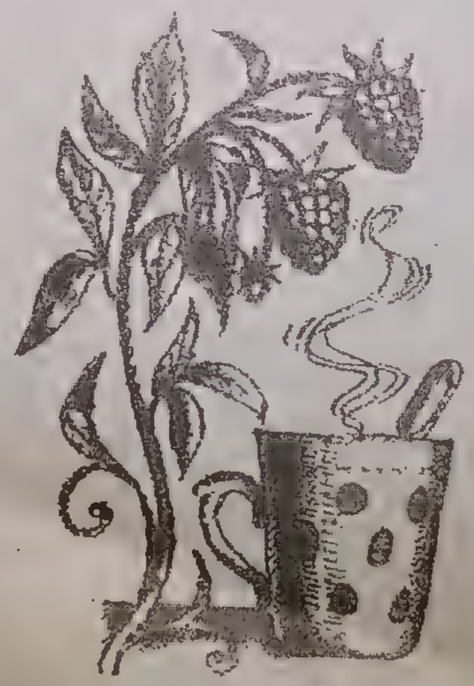
В качестве ответа приводим выдержку из письма А.Погодина, сибирского врачевателя.

Учитывая накопленный опыт методов народной медицины, для профилактики заболевания я бы посоветовал больше бывать на свежем воздухе. В рационе питания нужно делать ставку на творог, овсянку, растительные масла, треску, вымоченную сельдь, овощи, фрукты, богатые растительной клетчаткой. Водопроводную воду желательно пить только очищенную через фильтры.

При склерозе кровеносных сосудов хорошо очищают сосуды, удаляют отложения: яблоки, хрен, чеснок, шиповник, морская капуста, петрушка. Пейте зеленый чай.

При атеросклерозе хорошо принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды смесь, приготовленную из 1 стакана сока лука и 1 стакана меда.

Ежедневно утром натощак выпивайте 200-300 г горячей (насколько терпимо) воды, что очищает кровеносные сосуды и выводит всевозможные отложения из организма.



дов. Во рту, под действием слюны, сахар расщепляется на глюкозу и фруктозу. Через мембраны клеток слизистой оболочки полости рта, а затем тонкого кишечника, глюкоза быстро всасывается в кровь. При повышении концентрации глюкозы в крови выделяется гормон поджелудочной железы инсулин, который стимулирует способность фермента глюкокиназы, присутствующий в клетках печени, присоединять к молекулам глюкозы фосфор, так как только в фосфорированном виде, глюкоза способна расщепляться до конечных продуктов обмена. При этом выделяется энергия, которая идет на покрытие энергетических нужд. Но не вся глюкоза идет на образование энергии, часть ее, под воздействием инсулина, преобразуется в гликоген, который откладывается в печени как запас, необходимый организму для поддержания постоянной концентрации глюкозы в крови.

При чрезмерном употреблении сладкого, бета-клетки, продуцирующие инсулин, истощаются, начинают вырабатывать меньше инсулина, что в свою очередь приводит к дисбалансу в процессе расщепления и превращения глюкозы. Это и может привести к развитию сахарного диабета.

Главное в лечение сахарного диабета - соблюдение диеты. Сахар и сахаросодержащие продукты исключить из рациона. Можно заменять сахар ксилитом или сорбитом. Хлеб надо есть только черный, больше готовить блюд из овощей, ограничить только употребление картофеля (до 100 г в день). Фрукты можно есть все, кроме винограда, изюма, инжира, фиников и бананов. Исключить копчености, острые, пряные закуски и приправы. Ограничить количество соли.

(Продолжение читайте на стр 2)

Один в двух лицах

Несколько лет назад вскоре после женитьбы я поселился в штате Нью-Джерси, в местечке Уиттиф. Однажды утром в субботу, после завтрака, я отправился на прогулку, сказав жене, что пройду до Элизабеттауна. Так я и сделал, а когда в назначенный час явился, жена рассказала мне следующее странное происшествие.

Около трех часов она, сидя у окна, увидела меня, приближающегося к дому со свертком под мышкой. (Я действительно вернулся со свертком под мышкой, но на два часа позже.) С ней сидел мой племянник, видевший меня так же ясно, как и она. Они вышли ко мне навстречу и очень удивились, не найдя меня ни на лестнице, ни в подъезде. А я в это время находился в Элизабеттауне, мысли же мои были, очевидно, в Уиттифе. Наверно, я думал в этот момент о жене. Никакие мои доводы ни в силах были убедить мою жену, что она не могла меня видеть.

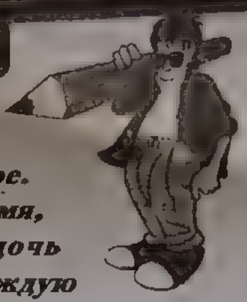
Если б я находился в то время в бессознательном состоянии, в трансе или в состоянии сна, я бы как-то еще мог объяснить это явление, но я бодрствовал, расхаживая по улицам Элизабеттауна. Может быть, кто-нибудь сможет мне объяснить непонятное явление?

Л.Пальмер «Факты», 1888 г.

Декарт помог

Один ученый, живший во французском городе Джюне, однажды лег спать, чрезвычайно утомленный одним научным изысканием: он никак не мог уловить смысл какой-то фразы на греческом. Заснув, он увидел себя в Стокгольме, в библиотеке королевы Христианы. Якобы

ИЗ ПИСЕМ ЧИТАТЕЛЕЙ



Из г. Коврова от Л.В. пришло такое письмо:
«У моей приятельницы - горе. Умерла дочь. Прошло время, она мучается. Говорит, дочь приходит к ней во сне каждую ночь, и порой даже днем. Разговаривает с ней, утешает. Но беспокоюсь, что подруга так сойти с ума может. Как помочь человеку? Что знали об этом наши предки?»

Возьмите горсточку зерен мака, рассыпайте ее у входной двери или вокруг дома, если он свой, приговаривая:

«Раб божий... (имя усопшего), пока весь мак не соберешь, к...(имя того, к кому дух приходит) не приходи в дом.»

Мак надо рассыпать на коврик у входной двери, полы не мыть, не подметать и никому об этом не говорить.

Заговор действует даже в том случае, когда поминки не помогают. Может помочь молитва на сон грядущий. При этом надо перекреститься, перекрестить все двери, окна и прочитать 3 раза:

«Зааминь, Господи, окна, двери, трубу и западню и в выскирь. И всю хороминку мою до святого места. Моя хороминка на святом месте поставлена, Святым именем загорожена. Аминь. Аминь. Аминь.»

В.Голюков, парапсихолог-целитель

«Близкий мне человек страдает икотой Это невыносимо, что посоветуете?» спрашивает ростовчанка Екатерина Д.

- Через 5 минут икота прекратится, если выпить несколько глотков холодной воды.

- Затаите дыхание, когда начнется икота, и у обеих рук соедините концы мизинцев с большими пальцами , как бы круг , кольцо на каждой руке - икота сразу пройдет.

- Задержать дыхание, сцепить руки за спиной и, наклонившись, сделайте несколько глотков воды из стакана, стоящего на столе.

- При упорной икоте назначают отвар семян укропа.

- Если икота упорная, попросите врача приписать вам анестезин 5-%. Его принимают 0,3 г 3-4 раза в день. Это средство от икоты, которая изматывает человека годами.

С.Мнлко, врач

Что за наваждения? - Опять предупреждения!

Небезобидный запах духов

Стойкие, сильные запахи духов, лаков, дезодорантов часто являются причиной аллергических реакций. Крепкие запахи духов и косметики раздражают слизистую оболочку носа, трахеи, бронхов. Могут быть причиной удушливого спастического кашля, головной боли типа мигрени, аллерги-

кокалорийная пища не приводит к увеличению количества холестерина. Физическая нагрузка к тому же стимулирует деятельность щитовидной железы и скорость окислительных процессов, что способствует предупреждению атеросклероза.

жет мне объяснить непонятное явление?

Л.Пальмер «Факты», 1888 г.

Декарт помог

Один ученый, живший во французском городе Джюне, однажды лег спать, чрезвычайно утомленный одним научным изысканием: он никак не мог уловить смысл какой-то фразы на греческом. Заснув, он увидел себя в Стокгольме, в библиотеке королевы Христианы. Якобы он стоит перед книжной полкой, затем достает книгу с незнакомым ему названием, открывает ее на какой-то странице, и - о чудо! - находит объяснение самой затруднительной для него фразы греческого автора.

Потрясенный, утром он решает написать письмо своему другу философу Декарту о своем сне и просит его описать дворец королевы Христианы, где он никогда не бывал, а также библиотеку , и найти такую-то книгу, и открыть ее на определенной странице. Каково же было его изумление, когда Декарт в ответном письме сообщил ему, что искомая фраза действительно существует!

«Сын отечества», 1839 г.

Сахарный диабет

1. Пить 4 раза в день свежий сок свеклы по 1/4 стакана.

(Продолжение, начало на стр.1)

2. Стручки фасоли собирают в августе и используют в виде отвара. В 1л воды варят в течение 3 часов. 15-20 г стручков уваривают до половины. Полученный отвар надо остудить, процедить и принимать за 30 минутдо еды по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение 3-4 месяцев.

И в заключение, хочу обратить внимание читателей. Если вас мучает неутолимая постоянная жажда и ощущение голода, слабость, ухудшение зрения, сердечная астма, вкус во рту железа, плохое заживление ран, кожный зуд, частое мочеиспускание, немедленно проконсультируйтесь с врачом. Это все признаки проявления сахарного диабета.

Косарева Л.П., врач-эндокринолог

Небезобидный запах духов

Стойкие, сильные запахи духов, лаков, дезодорантов часто являются причиной аллергических реакций. Крепкие запахи духов и косметики раздражают слизистую оболочку носа, трахеи, бронхов. Могут быть причиной удушливого спастического кашля, головной боли типа мигрени, аллергического ринита, крапивницы, конъюнктивита.

Ученые-аллергологи предупреждают, что если хотите уберечь своих близких от аллергии, не увлекайтесь парфюмерией.

Атеросклероз можно предупредить

Если бегать, плавать, ходить не менее 3 раз в неделю по 30-40 минут. Даже высококалорийная пища не приводит к увеличению количества холестерина. Физическая нагрузка к тому же стимулирует деятельность щитовидной железы и скорость окислительных процессов, что способствует предупреждению атеросклероза.

Риск инфаркта можно уменьшить

Если ежедневно ходить со скоростью 100-120 шагов в минуту в течение часа, то вероятность развития инфаркта миокарда снижается на 50%, можно прибавить еще 30%, отказавшись от курения.

Подсказала подруга, как справиться с недугом

Как-то ко мне зашла подруга, с которой давно не виделись. За чашкой чая долго говорили о том, о сем. Потом она мне пожаловалась, что у нее, оказывается, сильная аллергия на сушеный инжир. Купила попробовать, и через два часа после того, как съела с удовольствием всю пачку, у нее выступила мелкая сыпь на руках и ногах, похожая на потницу. Врач определила, что это пищевая аллергия и назначила курс лечения: таблетки - тавегил, супрастин, мази - цинковая и синафлановая, молочная диета.

Прошло две недели, а результатов никаких. И анализ крови тоже не идеальный. Совсем отчаявшейся женщине посоветовали обратиться к знахарке и дали адрес отдаленной древни.

Знахарка тетя Дуня сразу сказала, что сыпь - от «непотребной пищи», нельзя кушать молоко и молочные продукты, пшеницу, кукурузу, фасоль, и пить побольше взвару (компота), чая с добавлением мяты. Велела записать рецепт приготовления отвара для примочек.

Хвощ полевой - 6 ст. ложек, ромашка аптечная (цветки) - 6 ст.ложек, зверобой (трава) - 8 ст.ложек. Все помещают в эмалированную посуду, заливают 7 стаканами кипящей воды, закрывают крышкой, укутывают на 30 минут. Охлаждают при комнатной температуре 10 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают.

Примочки прикладывать к особенно воспаленным местам через каждые 2 часа на 10-15 минут.

Другой рецепт - для внутреннего употребления:

2 ст. ложки цветков календулы, 2 ст. ложки подорожника, 1 ст. ложки ромашки, 4 ст.ложки зверобоя, девясил высокий (корень) - 1 ст. ложки. Все помещают в эмалированную посуду, заливают 6 стаканами кипящей воды и держать 15 минут на водяной бане. Охлаждают при комнатной температуре 45 минут, сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 200 мл. Его нужно пить 3 раза в день по 1/3 стакана.

Подруга точно следовала советам знахарки и через неделю все прошло, не осталось и пятнышка.

Марина Викторова, корреспондент «33»

этоинтересно

СЕРДЦЕ ВЫРАСТЕТ В ЛАБОРАТОРИИ

Международная группа ученых под руководством канадских биологов Майкла Сефтона и Джона Дэвиса начала разрабатывать способы выращивания органов человеческого тела. В настоящее время необходимые больным органы заменяют полученными от людей, безвременно погибших, скажем, в автокатастрофах, когда нетронутыми остаются сердце, печень, почки. Но многие не дожидаются такой замены. Оказывается, можно добиться роста клеток на каркасе - на сетчатом мешочке из биоразложимого материала. Каркас затем рассосется, а выросший орган сохранит форму. Клапаны из-за сложной формы выращиваются отдельно и подшиваются к готовому сердцу. Получившийся искусственный, но в то же время настоящий орган, можно хранить в питательной среде и использовать в случае надобности. Отторжения органа не будет, если генетически изменить клетки или взять исходный материал у самого больного за несколько месяцев до замены сердца на новое.

Ученым, чтобы воплотить проект выращивания сердца в жизнь, понадобится не меньше 10 лет и от трех до пяти миллиардов долларов. Но уже не менее двадцати лет медики выращивают кожу для пересадки пострадавшим от ожогов. Стало возможным выращивать в культуре сердечную ткань, и даже клапаны. А также сумели вырастить мочевой пузырь, кровеносный сосуд, почечную

Надо ли мужчинам показываться урологу?

Если мужчину ничего не беспокоит, то все-таки два раза в год надо посетить врача -уролога. Потому что аденома предстательной железы встречается у 10% мужчин до 40 лет, и у 90% после 60. Другое заболевание - рак предстательной железы - не менее распространенное. Причем на ранних стадиях это заболевание почти бессимптомно.

Можно понаблюдать за своим состоянием в течение месяца и заполнить специальный медицинский тест, предложенный международной системой суммарной оценки заболеваний простаты.

Незамедлительно к урологу надо обращаться в следующих случаях:
- анализ мочи показал наличие лейкоцитов;
- появились любые проблемы с мочеиспусканием;
- постоянно болит поясница, мучает жажда;
- стали отекать руки и ноги

Сколько раз за последний месяц	ни одного	реже, чем 1 раз из 5 случаев	менее, чем в половине случаев	примерно в половине случаев	более половины случаев	всегда
Помочившись, чувство вади, что мочевой пузырь опорожнился не полностью	0	1	2	3	4	5
Возникало желание по мочиться снова спустя короткий промежуток времени (менее 2 ч)	0	1	2	3	4	5
Случалось, что мочились с перерывами в несколько минут?	0	1	2	3	4	5
Было трудно немного потерпеть?	0	1	2	3	4	5
Замечали, что напор мочевой струи довольно слабый?	0	1	2	3	4	5
Чтобы начать мочиться приходилось тужиться?	0	1	2	3	4	5
	ни одного раза	1 раз	2 раза	3 раза	4 раза и более	5 раз
Ночью вставали, чтобы помочиться?	0	1	2	3	4	5

От 1 до 10 баллов - может быть признаком заболевания простаты. Нужна консультация специалиста

Более 10 баллов - явные симптомы заболевания. Поспешите к урологу. Проведя специальные исследования, он поставит правильный диагноз и назначит лечение.

По материалам журнала «Здоровье»

Ночью встаете, чтобы помочиться?	0	1	2	3	4	5

От 1 до 10 баллов - может быть признаком заболевания простаты. Нужна консультация специалиста

Более 10 баллов - явные симптомы заболевания. Поспешите к урологу. Проведя специальные исследования, он поставит правильный диагноз и назначит лечение.

По материалам журнала «Здоровье»

Ученым, чтобы воплотить проект выращивания сердца в жизнь, понадобится не меньше 10 лет и от трех до пяти миллиардов долларов. Но уже не менее двадцати лет медики выращивают кожу для пересадки пострадавшим от ожогов. Стало возможным выращивать в культуре сердечную ткань, и даже клапаны. А также сумели вырастить мочевой пузырь, кровеносный сосуд, почечную ткань.

В Гамбурге провели любопытный эксперимент. В общественных местах на длительное время включили музыку Баха, Бетховена и др.музыкантов с мировым именем. Таким образом изгоняли наркоманов. Оказалось, что серьезная классическая музыка вызывает нервозность у наркоманов, и они спешат удалиться.

Итальянские биологи пришли к выводу, что вирусы, которые погубили динозавров миллионы лет назад, сегодня угрожают человечеству. Из-за глобального потепления климата на планете тают древние ледники, в них «заморожены» жуткие болезни: оспа, малярия, холера, энцефалит, чума, загубившая более 25 миллионов человеческих жизней.

Ученые считают, что особенно опасны вирусы, которые жили в первых примитивных млекопитающих. Выбравшись из ледников, эти вирусы начнут путешествовать с ветрами, течениями, пока не найдут приют в теле человека.

Дети могут утратить связь с реальным миром, если будут часто смотреть рекламные ролики, считают немецкие психологи. Оберегайте свое чадо от рекламы, так как она оказывает отрицательное влияние на нормальное развитие ребенка.

По материалам иностранной печати

Красоты и здоровья вам, милые женщины!

Хочу обратить внимание женщин, что мед, молоко, настои трав - основа русской народной косметики. В косметических целях можно использовать полынь, крапиву, хрен, кору ясеня, можжевельник, подорожник, листья и сок березы...

Одно из самых душистых растений русской флоры - мята. Она оказывает благотворное воздействие на сухую, стареющую кожу при раздражении и зуде обладает болеутоляющим и успокаивающим действием. Настой из мяты - прекрасный лосьон для сухой кожи.

1 ст. ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка и настаивают 30 минут, затем процеживают. Из настоя можно приготовить кубики льда, которыми хорошо протирать лицо, шею и грудь утром, после умывания. Такая процедура тонизирует кожу, разглаживает морщины, снимает раздражение.

Широко в народной косметике используется ромашка аптечная. Отвар из ромашки является основой для приготовления лосьона, который хорошо очищает жирную кожу.

1 ст. ложку сухих цветков заливают 1 стаканом кипятка и кипятят 15 минут, настаивают час и процеживают. К отвару добавляют водку (1:1), и получается лосьон.

Горячие компрессы с отваром ромашки улучшают кровообращение, раскрывают поры. Они рекомендуются при бледной коже, а также для очищения лица перед нанесением масок и питательных кремов.

В русской косметике нередко применяют отвары растений на молоке и молочной сыворотке. В сезон умывайтесь вечером теплым отваром из свежих огурцов в молоке (огурцы следует порезать тонкими ломтиками). Это придаст вашей коже свежесть, упругость, хороший цвет.

Очевидное невероятное

Случилось это в семье моей школьной подруги. Она лежала в роддоме после трудных родов второго ребенка - мальчика.

Когда дома ее старшей семилетней дочке бабушка сообщила радостную новость, что у девочки теперь есть братик, с ребенком случилась истерика: «Почему братик?! Я хотела сестричку!» Накричавшись, девочка еле успокоилась и уснула. Спала она долго. И когда ее хотели разбудить, то не смогли. Девочка уснула летаргическим сном.

В это же время в больнице врачи делали все возможное, чтобы спасти жизнь новорожденного братика. Двадцать семь часов мальчик боролся за свою жизнь, но тщетно.

Как только сердце новорожденного перестало биться, девочка очнулась ото сна.

Теперь всех, кто был очевидцем этой истории, интересует вопрос: «Случайное ли это совпадение?»

Н.Новоселова, Кемеровская обл.

Роковая ночь

Эту историю мне рассказала женщина, которая много лет проработала медсестрой в отделении реанимации.

Однажды к ним поступила очень тяжело больная пациентка, за жизнь которой многие врачи не ручались. Это была молодая девушка, которая лежала, подключенная к системе жизнеобеспечения, практически не реагируя ни на что.

В палате, кроме медсестры, дежурила мать этой девушки. Она держала дочь за руку и все надеялась, что та очнется. Вдруг ночью, после двенадцати часов, девушка застонала и стала

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ГАЗЕТЫ

Чистый-чистый дом, в котором мы живем

Потускневшую неполированную мебель перед чисткой рекомендуется слегка промыть теплой водой с мылом и насухо вытереть тряпкой. Затем приготовить мастику: положить в бутылку с широким горлышком мелко порезанный воск и залить его скипидаром. Бутылку поставить в кастрюлю с горячей водой (воду добавляйте постепенно, чтобы бутылка не треснула). Когда воск расплавится, следует несколько раз встряхнуть бутылку, чтобы хорошо перемешать состав. Получившуюся массу нанести на дерево, дать постоять 1-2 дня, после чего натереть суконкой. Если воска нет, воспользуйтесь для этого обувным кремом желтого или коричневого цвета.

В холодные зимние дни оконные стекла нередко покрываются изнутри толстым слоем льда. Соскабливать его не следует. Лучше взять на плотную тряпку поваренной соли и тщательно несколько раз протереть стекла. Соль «съедает» лед, стекло становится чистым и прозрачным.

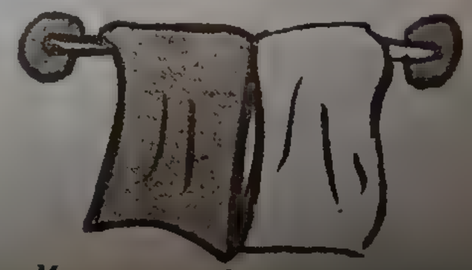
Мыть оконные стекла можно водой с добавлением нашатырного спирта и мела, мягкой тряпкой, а затем вытирать насухо мятой бумагой. Стекла также можно чистить шерстяной тряпкой, смоченной льняным маслом. После нанесения масла стекла нужно растирать газетной бумагой до тех пор, пока не останется ни малейшего следа масла.

При сушке белья прищепки не будут примерзать, если их предварительно замочить в теплой соленой воде или нагреть.

Чтобы присушке на морозе белье не примерзало к веревке, достаточно при последнем полоскании добавить в воду горсть соли. Можно поступить и так: протереть веревку, на которой будет сушиться белье, раствором соли или соды.

Крупные вещи можно развешивать, слегка собрав в «гармошку». Они не только займут меньше места; но и не перекосятся во время высыхания.

Новые деревянные прищепки следует хорошо прокипятить в воде, иначе на белье могут остаться пятна. Если пятна все же появились, придется замочить пострадавшее белье в растворе, состоящем из одной ложки винной кислоты, разведенной в 0,5 литра воды. После этого белье нужно будет тщательно прополоскать.



Материал подготовил Артур Зонтик

ПРЯТОГ ЛП ЕТ ТА

Что сегодня подать к завтраку?

Блинчики выпекать на сковороде с одной сто

Однажды к ним поступила очень тяжело больная пациентка, за жизнь которой многие врачи не ручались. Это была молодая девушка, которая лежала, подключенная к системе жизнеобеспечения, практически не реагируя ни на что.

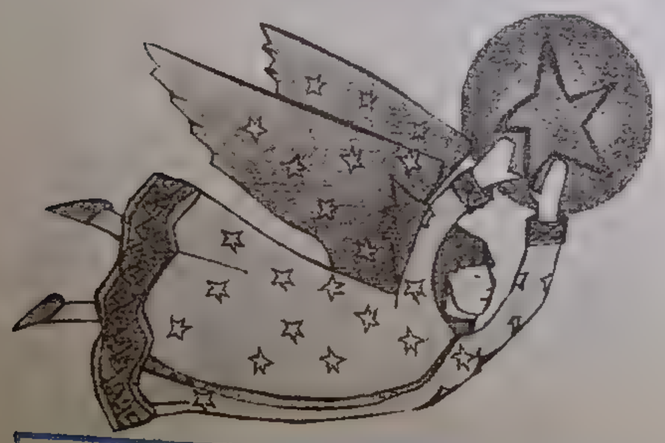
В палате, кроме медсестры, дежурила мать этой девушки. Она держала дочь за руку и все надеялась, что та очнется. Вдруг ночью, после двенадцати часов, девушка застонала и открыла глаза, пытаясь что-то сказать. Мать наклонилась к ней и с трудом расслышала: «Помогите, он умирает! Жалко, он очень молодой». На вопрос: «Кто умирает?» девушка назвала шестнадцатилетнего юношу, жившего с ними по соседству, и умерла.

Горю матери не было границ. Но странное совпадение шокировало еще больше. Дело в том, что в эту роковую ночь уснул и не проснулся тот юноша, чье имя назвала умирающая.

По определению врачей, красивый, пышащий здоровьем парень, умер от остановки сердца.

Молодых людей хоронили в один день.

Ольга Матвеевна Б.
г.Дятьково, Брянская обл.



Редакция предупреждает: прежде,чем использовать рецепты народной медицины проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом

Учредитель и редактор Голюков В.
Ответственный секретарь: Шопен А.
Адрес редакции: 413800, Саратовская обл.
г Балаково, ул. Ак.Жука, 27, для писем: Балаково-13, а/я 3
тел/факс:.(84570) 4-59-27
Рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Редакция вступает в переписку по мере необходимости.

...трянкой, а затем вытирать насухо мятой бумагой. Стекла также можно чистить шерстяной тряпкой, смоченной льняным маслом. После нанесения масла стекла нужно растирать

Материал подготовил Артур Зонтик

ПРЯТОГАПЕТА

Что сегодня подать к завтраку? Предлагаем несколько рецептов.

Яичница с картофелем

Керамическое блюдо или сковородку смазать маслом; картофельное пюре выложить «восьмеркой» из кондитерского мешка или шприца. В образовавшиеся круги вылить два яйца, и на несколько минут поставить в духовку. Подавать с зеленью или зеленым горошком.

Салат рыбный

Картофель, морковь, капуста и рыба отвариваются. Огурцы и помидоры нарезаются ломтиками, картофель и морковь кубиками. Карусту разбирают на соцветия. Все перемешать, добавить зеленый горошек и заправить майонезом и соусом «Южный». Укладывают в салатник и украшают кусочками рыбы и зеленью.

Состав: (на 5 порций) рыба 200г, картофель 150г, огурцы свежие 100г, капуста цветная 100г, горошек зеленый 50г, морковь 50г, майонез 100г, соус.

Блинчики с яблоками

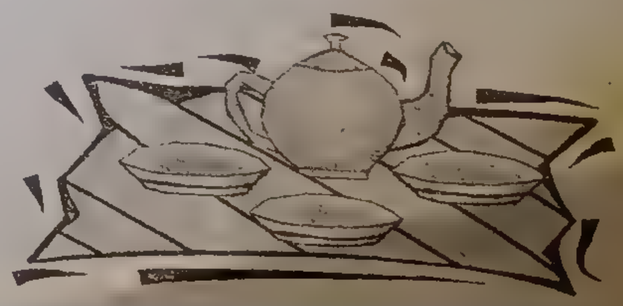
В однородную массу взбить яйца, соль, сахар, стакан молока, размешать, добавить муки и постепенно влить остальное молоко. Блинчики выпекать на сковороде с одной стороны. Приготовить яблочную начинку: очистить яблоки от кожицы и сердцевины, затем нарезать ломтиками или соломкой, положить в кастрюлю или сковороду, добавить сахар, сок лимона и помешивая потушить, не давая пригорать. Начинку положить на поджаренную сторону блинчика, завернуть и обжарить.

Состав: мука 200г, 3 яйца, 0,5 л молока, 1 чайная ложка сахарного песка, соль.

Пышки картофельные жареные

Протереть горячий вареный или печеный картофель, влить 1 стол. ложку масла, перемешать. Прибавить рубленного укропа, петрушки, 4 желтка, растертых со стаканом муки, соли. Положить 4 взбитых белка, перемешать. Опускать по 1 ст. ложке в кипящее масло, обжарить румяно.

Состав: картофель, укроп, петрушка, 4 яйца, 1 стак. муки, масло.



Уважаемые читатели! Нет сомнения в том, что многие из вас используют свои собственные рецепты. Очень надеемся, что вы поделитесь своими секретами с другими, прислав свои рецепты в адрес редакции, а мы опубликуем их на страницах нашей газеты.
Ждем ваших писем!

Отпечатано в ГУП "Типографии №1" Комитета по печати при Правительстве Саратовской области.
г.Саратов, ул.Вишневая, 10, тел. 69-30-33
Объем 1 п.л. Цена договорная.
Заказ 1210 Тираж 5000
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по печати. Рег. № ПИ № 77-1271

Время подписания в печать по графику: 14.00
фактически: 14.00
E-mail:rezident@iname.ru

По секрету всему свету до востребования

Выходит 1 раз в неделю

Анонс

- Архив Варвары Рубановой, выдающегося врача, интересного человека
- Спасите от Луны!
- Советы парапсихолога
- Как определить подвох при покупке стирального порошка?

ЗЕРКАЛО ЗДОРОВЬЯ

Общественно-информационная газета №10 2000 год

Вылечила радикулит народным способом

Полгода назад я заболела люмбоишиалгией, или, проще говоря, меня прихватил радикулит. Что это такое, кто не знает, не дай Бог испытать. Все предписания врачей не давали положительных результатов. Совсем отчаявшись, я решила воспользоваться народным способом, который посоветовала приятельница. Мой муж во всем постарался помочь, за что я ему очень благодарна. Он насобирал еловых и сосновых иголок, смешал их в равных пропорциях, чтобы получилась примерно 0,5 литровая банка, высыпал в 10-литровое эмалированное ведро, на треть залил водой и, накрыв крышкой, поставил греться. После того, как вода закипела, убавил огонь и дал покипеть еще 10 минут, пока вода не стала светло-коричневого цвета. После этого приготовил ванну: наполнил теплой водой, растворил в ней 1 кг крупной поваренной соли, вылил отвар из еловых и сосновых иголок, хорошо перемешал и помог мне лечь в нее. После того, как я приняла ванну, муж хорошо растер мне поясницу и правое бедро, в которое отдавала боль, наложил на

Вирусный гепатит

Дорогая редакция газеты "Зеркало Здоровья"! Расскажите, пожалуйста, о вирусном гепатите. Почему врачи не называют эту болезнь, как раньше, болезнью Боткина?

А.М.Тимошенко, г.Оренбург

На интересующие вас вопросы по теме письма любезно согласилась ответить врач-инфекционист КУЧЕР Людмила Николаевна.

Л.Н. Заболевание, которое поражает печень и проявляется "желтухой" известно давно и ранее носило имя клинициста С.П.Боткина. Причина возникновения болезни тогда была неизвестна. В настоящее время выявлено, что одна из таких причин - вирусы, которые условно можно подразделить на две группы. Вирусы гепатита "А", заражение

заболеваемость и смертность. В отдаленном периоде заболевание сопровождается угрозой развития циррозаи рака печени. Особенно у тех больных, которые были инфецированы вирусом еще в детстве.

Корр. - Что Вы можете сказать о росте заболеваемости у нас в России?

Л.Н. - Для нас, жителей Росии, вследствие возросшей проблемы наркомании, проституции и гомосексуализма, - основных источников инфецирования - эпидемиологическая ситуация в отношении вирусного гепатита становится все более серьезной.

Корр. - Кто в первую очередь рискует быть зараженным гепатитом "В" или "С"?

Л.Н. - Сюда относятся люди, составляющие особую группу

ребенка невысок, но не исключен полностью.

Корр. - Какие меры профилактики Вы рекомендуете?

Л.Н. - Для профилактики вирусного гепатита "В" самое надежное средство - это вакцинация, которая проводится в три этапа. Что касается вируса гепатита "С", то вакцинации против него не существует. Здесь очень важно, как впрочем и при других инфекциях (вирусного гепатита "В" и ВИЧ инфекции), соблюдать правила личной гигиены. Важно пользоваться индивидуальными зубной щеткой, бритвенными принадлежностями, маникюрным набором, расческой, мочалкой полотенцем и т.д., опасаться беспорядочных сексуальных связей и применять

посоветовала приятельница. Мой муж во всем постарался помочь, за что я ему очень благодарна. Он насобирал еловых и сосновых иголок, смешал их в равных пропорциях, чтобы получилась примерно 0,5-литровая банка, высыпал в 10-литровое эмалированное ведро, на треть залил водой и, накрыв крышкой, поставил греться. После того, как вода закипела, убавил огонь и дал покипеть еще 10 минут, пока вода не стала светло-коричневого цвета. После чего приготовил ванну: наполнил теплой водой, растворил в ней 1 кг крупной поваренной соли, вылил отвар из еловых и сосновых иголок, хорошо перемешал, и помог мне лечь в нее. После того, как я приняла ванну, муж хорошо растер мне поясницу и правое бедро, в которое отдавала боль, наложил на эти места компресс из распаренных в кипятке трав: полыни, ромашки, череды и др, какие только можно было найти. Я хорошо закуталась и пролежала так 2 часа. Подруга предупредила, что при ощущении жжения компресс сразу нужно снять. После того, как был снят компресс, муж снова растер мне больные места, и на них положил свежие листья лопуха. Я утеплила компресс и оставила его до следующего дня. На другой день в точности повторила процедуру лечения 1-го дня. На 4-й день снова были растирания. А на 5-й день я уже могла ходить не сгибаясь и не волоча ногу. В настоящее время чувствую себя прекрасно, но остерегаюсь сквозняков и постоянно держу в тепле поясницу, что уже не так страшно.

С уважением, Е.Фомина, г.Томск

Дорогая редакция!

Пишет вам пенсионерка из небольшой деревни, что в Саратовской области. Ох, и трудна наша жизнь сейчас: пенсию хоть и стали давать, но такую, что на хлеб не всегда хватает, а про лекарства и говорить нечего. Хорошо еще, хозяйство у меня имеется. А огород - это не только витамины круглый год на столе, но и аптека. Что и зачем можно вырастить на огороде, и от какой болезни спастись, сейчас много про это пишут. Но простой способ при отложении солей и от хвори в печени, который я на себе испробовала, знает далеко не каждый. Как только на огороде поспевают огурцы, свекла и моркошка, я их сок в одинаковых количествах смешиваю и пью по стакану в день за три раза сразу после еды. Пью столько дней, пока огурцы на огороде не отойдут. Большое оздоровление организма при этом чувствую, чего и вам хочу пожелать.

А.М.Тимошенко, г.Оренбург

На интересующие вас вопросы по теме письма любезно согласилась ответить врач-инфекционист КУЧЕР Людмила Николаевна.

Л.Н. Заболевание, которое поражает печень и проявляется "желтухой" известно давно и ранее носило имя клинициста С.П.Боткина Причина возникновения болезни тогда была неизвестна. В настоящее время выявлено, что одна из таких причин - вирусы, которые условно можно подразделить на две группы. Вирусы гепатита "А" , заражение которыми происходит через грязные руки, продукты питания, воду, в которых он содержится, и вирусы гепатита "В" и "С", заражение которыми происходит через кровь или половым путем.

Корр. - Чем опасен вирусный гепатит?

Л.Н. - Всем известно, что гепатит - это заболевание, которое в первую очередь поражает печень. У переболевших, например, острым гепатитом "В" в 10 случаях из 100 может развиться хроническое заболевание печени, а у переболевших гепатитом "С" такая вероятность увеличивается в несколько раз.

Корр. - Из Ваших утверждений следует, что вирусные гепатиты "В" и "С" представляют серьезную опасность для здоровья?

Л.Н. - Да, для вирусного гепатита характерны высокая

Корр. - Что Вы можете сказать о росте заболеваемости у нас в России?

Л.Н. - Для нас, жителей Росии, вследствие возросшей проблемы наркомании, проституции и гомосексуализма, - основных источников инфецирования - эпидемиологическая ситуация в отношении вирусного гепатита становится все более серьезной.

Корр. - Кто в первую очередь рискует быть зараженным гепатитом "В" или "С"?

Л.Н. - Сюда относятся люди, составляющие особую группу риска, имеющие контакт с носителями вируса гепатита "В" или "С": родственники больных; наркоманы, употребляющие наркотики внутривенно; лица, работа которых связана с кровью и другими биологическими жидкостями организма (врачи, медработники). Впрочем, все жители России могут быть отнесены к группе риска, так как распространенность заболевания очень высока.

Корр. - Много ли молодежи приходит к вам на прием?

Л.Н. - Да, чаще всего в возрасте от 16 до 29 лет. Что характерно, нередко среди них встречаются инфецированные вирусом "В" и "С" одновременно.

Корр. - Если гепатитом заражена беременная женщина, насколько велик риск рождения больного ребенка?

Л.Н. - Процент инфецирования

три этапа. Что касается вируса гепатита "С", то вакцинации против него не существует. Здесь очень важно, как впрочем и при других инфекциях (вирусного гепатита "В" и ВИЧ инфекции), соблюдать правила личной гигиены. Важно пользоваться индивидуальными зубной щеткой, бритвенными принадлежностями, маникюрным набором, расческой, мочалкой. полотенцем и т.д., опасаться беспорядочных сексуальных связей и применять известные меры предосторожности, т.к. инфекция передается через кровь и при нарушении целостности кожных покровов.

Корр. - Каким способом можно провериться на зараженность вирусным гепатитом?

Л.Н. - Простое исследование крови на носителей вирусов гепатитов позволит ответить на вопрос: заражены ли вы?

Корр. - Что Вы можете посоветовать людям, у которых выявлен вирус гепатита?

Л.Н. - В первую очередь, таким людям требуется консультация врача-инфекциониста, которую можно получить в поликлинике по месту жительства.

Корр. - Спасибо за беседу.

С врачом встретилась наш корреспондент М.Смирнова

Вниманию читателей!

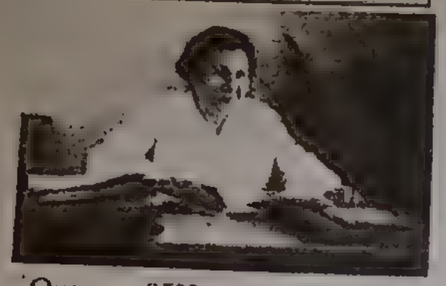
Во всех почтовых отделениях началась подписка на газету "Зеркало здоровья" на второе полугодие. Сама жизнь поставила на повестку дня вопрос о совместном сотрудничестве народного целительства и официальной медицины, что находит отражение на страницах нашей газеты.

Публикация писем в адрес редакции с вопросами и предложениями по традиционным и нетрадиционным методам лечения, с интересными и загадочными случаями из жизни дают возможность вам, уважаемые читатели, быть непосредственными составителями каждого номера газеты.

Газета "Зеркало здоровья" - это полезный, интересный друг и собеседник для всей семьи!

Спешите подписаться! Подписной индекс: 38073

Варвара Рубанова
Засл. врач Сов.Союза



Из архива Варвары Романовны

Около 3500 лет назад при необычных обстоятельствах погиб древний индийский город, вошедший в историю под названием Мохенджа Даро (на языкс синдхи "Холм мертвых"). В рукописи Махабхарата рассказывается о мощном взрыве, последовавшем за появлением в небе "ослепляющего света" и "огней без дыма". От высокой температуры "закипела вода"; "сварились рыбы". В результате катастрофы погибли все жители города, взрывом были разрушены здания и другие постройки.

В 1922 году при раскопках этот город найден на одном из островов реки Инд. Судя по данным раскопок, катастрофа наступила довольно быстро. По обнаруженным группам скелетов было видно, что люди перед катастрофой спокойно расхаживали по улицам. Признаков массового заболевания - результатов эпидемии на костях не обнаружено. Сохранившиеся скелеты не имели и следов ударов или воздействия какого-либо оружия. Не найдено также признаков наводнения, извержения вулкана или падение крупного метеорита.

В это же время на камнях сохранились следы быстрого оплавления, пожаров и чрезвычайно мощного взрыва. Все здания были разрушены, на окраинах города разрушения оказались не столь велики.

По многим признакам Мохенджо-Даро напоминает Хиросиму и Нагасаки - после атомных взрывов. Однако повышенной активности там не обнаружено. В этом городе все указывает на то, что катастрофа наступила мгновенно - сначала засветилось небо, затем над городом появились бездымно пылающие предметы, потом произошел мощный взрыв, который разрушил здания, людей засыпало грунтом.

Существуют разные гипотезы относительно причин трагедии: одна из них предполагает... ядерный взрыв, произведенный при запуске или маневре инопланетного космического корабля, посетившего в далеком прошлом Землю.

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ!

При сильном ушибе место ушиба необходимо смазать йодом, через несколько часов ни отека, ни боли не будет.

Косметика

Для мужчин женские ноги - предмет постоянного пристального внимания и оценки. Мало иметь стройные длинные ноги, надо уметь правильно ухаживать за ними.

Помимо их ежедневного мытья теплой водой с туалетным мылом, раз в неделю следует делать ножные ванны с добавлением специальных солей для ванн или препараты, освежающие ноги и смягчающие затвердевшую кожу. после такой ванны следует сделать массаж ног в направлении снизу вверх, затем втереть камфорный спирт, потом помассировать еще раз с кремом. Обращаем внимание, что при расширении вен, массаж ног запрещен.

Людям с холодными ногами советуем делать контрастные ванны. Ноги сначала следует держать 2 минуты в горячей воде , затем на 5 сек погрузить в холодную. Проделать так 5-6 раз и завершить обязательно холодной водой.

При потливости ног мыть их следует деодорирующим мылом; после принятия ножной ванны ноги нужно засыпать салициловой присыпкой или же применить аэрозоль против запаха пота.

Если отекают щиколотки, то отдыхать следует с приподнятыми ногами; не надо долго стоять на одном месте, следует больше двигаться и не носить обувь на слишком высоких каблуках.

При длительном воздействии холода на ногах может появиться так называемая "гусиная кожа", что является эстетическим недостатком , при котором можем посоветовать массаж насухо твердой щеткой, а летом - загорать.

Для сохранения упругости мышц ног следует заниматься соответствующими видами спорта, или в тренажерном зале.

Стоит отметить, что никакие стройные ноги не будут по-настоящему красивыми без правильного ухода и педикюра.

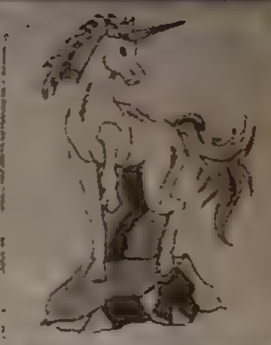
Косметолог
Фомина В.И.

Вес при беременности

После 6 месяцев беременности диафрагмы иногда осложняется работа сердца, органов пищеварения (содержимое желудка капуста, чернослив, свекла). Одним из показателей благополучного

Боги питались... амброзией

Легенда гласит, что боги питались нектаром растения амброзия. Он давал вечную юность, бодрость. В наше время амброзия считается злостным сорняком. И не только. В начале лета пыльца амброзии вызывает сенную лихорадку, слезотечение, удушье. Поэтому с этим растением ведется беспощадная борьба с помощью ядохимикатов.



Это интересно

Забыли о прогнозе Мичурина

В начале века Мичурин заинтересовался дикой дальневосточной лианой "актинидия коломикта". Раздобыл таежные ростки и начал культивировать ее под Тамбовом. Первым результатам помешала гражданская война. И все-таки в начале 30-х годов Мичурин получил крупноплодные сорта и предсказал им большое будущее. К сожалению, состоялось оно не у нас, а в Новой Зеландии, где ученые вывели сорт киви. Плоды его нежны и вкусны, начинены витаминами. Напитки на их основе бодрят, лечат простуду. Полагают, если ученые займутся новой актинидией, киви появятся у нас лет через двадцать.

Самые-самые

На вершине Эверест от истощения сил погибла непальская спортсменка. В королевстве был объявлен траур. И начали искать тех, кто смог бы спустить тело вниз. Непальцы изучили характер всех наций, и выбор пал на русских - чрезмерные нагрузки при жутком холоде, ураганном ветре, недостатке кислорода и опасности в любую минуту сорваться с ледяной корки. На физическом пределе тело женщины было спущено с высоты 8000м, перевести слова благодарности непальцев трудно, наших спортсменов они посчитали сумасшедшими, человечными, надежными.

А нет ли здесь какой-нибудь связи?

В постперестроечную эпоху все забыли о судьбе Каспия. Хотя раньше суетились с проектами его спасения. Тем временем Каспий сам прекратил понижение сового уровня , и даже стал затоплять берега.

В 70-е годы над планами спасения Венеции лихорадочно трудились итальянцы, опасаясь, что город исчезнет в мутных водах Адриатики. Однако за последние годы дворцы Венеции перестали испытывать наступление моря. Город даже поднялся на целых 3 см. Напрашивается вопрос: не на одних ли качелях качаются Каспий и район Венеции? Где затаилась опора этого королевства?

Приключение древнейшей реки.

Амазонка - одна из старейших рек планеты. Так считает географ и геофизик Герард Бишоф. Ее возраст 100 млн лет но впадала она не в Атлантику, а в Тихий океан. Примерно

...ходим с холодными ногами советуем делать контрастные ванны. Ноги сначала следует держать 2 минуты в горячей воде , затем на 5 сек погрузить в холодную. Проделать так 5-6 раз и завершить обязательно холодной водой.

При потливости ног мыть их следует деодорирующим мылом; после принятия ножной ванны ноги нужно засыпать салицилловой присыпкой или же применить аэро-

...ные ноги не будут по-настоящему красивыми без правильного ухода и педикюра.

Косметолог Фомина В.И.

...в 70-е годы над планами спасения Венеции лихорадочно трудились итальянцы, опасаясь, что город исчезнет в мутных водах Адриатики. Однако за последние годы дворцы Венеции перестали испытывать наступление моря. Город даже поднялся на целых 3 см. Напрашивается вопрос: не на одних ли качелях качаются Каспий и район Венеции? Где затаилась опора этого королевства?

Вес при беременности

После 6 месяцев беременности я стала быстро набирать вес. К тому же у меня появились отеки. Не вредно ли это для здоровья будущего ребенка? Как с этим бороться?

Ирина С
г.Калачинск
Омская область,

На вопрос читательницы мы попросили ответить врача-гинеколога Пахомову Нину Владимировну.

В последнем третьем, очень ответственном триместре беременности организм женщины всегда испытывает максимальные нагрузки. Плод растет и предъявляет большие требования к почкам и печени матери. При высоком стоянии диафрагмы иногда осложняется работа сердца, органов пищеварения (содержимое желудка иногда забрасывается в пищевод ивызывает ощущение горечи во рту, изжоги). В этих условиях необходимо соблюдение правильного режима. В это время необходимо ограничение мучных блюд, картофеля, сладостей. Избыток углеводов в организме беременной вредны и для плода, когда масса его тела также начинает превышать норму. Если появились отеки, то обязательно нужно обратиться в женскую консультацию. Если отеки не сопровождаются повышенным артериальным давлением, то оснований для тревоги нет. В таких случаях необходимо ограничить соль и жидкость: полезны овощи и фрукты, способствующие выведению жидкости из организма (курага, арбуз, капуста, чернослив, свекла). Одним из показателей благополучного течения беременности в этот период - соответствие выпитой и выделенной жидкости из организма. Любая женщина легко может произвести этот подсчет сама. Если в течение суток женщина, например, выпила 1500 граммов жидкости (включая суп), то и выделить она должна столько же и даже чуть больше, поскольку немного воды есть и в сухих продуктах, твороге, гарнирах. В тех случаях, когда жидкости выделяется меньше, чем потребляется, необходимо обратиться в женскую консультацию, чтобы выяснить, не нарушена ли функция почек. Если врач предложит госпитализацию, не отказывайтесь!

Приключение древнейшей реки.

Амазонка - одна из старейших рек планеты. Так считает географ и геофизик Герард Бишоф. Ее возраст 100 млн лет, но впадала она не в Атлантику, а в Тихий океан. Примерно 30 млн лет назад начался активный подъем Анд, и Амазонка начала искать себе новое русло в обратном направлении. Сначала река впадала в огромное озеро, которое сама породила. Потребовались сотни лет, чтобы обильные воды пробились к океану и образовали современную дельту.

В чем сила девясила?

- Спрашивает у нас пенсионерка Л.Захарова из г.Глазова респ. Удмуртия.

В русской народной медицине девясил употребляется издавна. Напиток из него применялся для восстановления сил. Девясил рекомендуют при заболеваниях легких как дезинфецирующее и противокашлевое средство, в комплексном лечении атеросклероза, гипертонической болезни первой степени, при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при болезнях крови, при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, при болезнях крови, диабета. Отвар девясила готовится так: одну полную столовую ложку мелко нарезанных корней заливают стаканом кипятка, с учетом выкипания (примерно 1/3 стакана) кипятят 10-15 минут, настаивают до остывания, принимают по одной столовой ложке 3 раза в день.

Осторожно, родинка!

Родинки появляются на коже в любом возрасте. По строению, по величине, по внешнему виду они разнообразны. Но их величина и их обезображивающий вид еще не являются показателем опасности, напротив, совсем крохотное черное или темно-коричневое пятнышко иногда более опасно.

Родинки бывают: исходящие из сосудов, имеют вид точек, узлов; бородавчатые, имеющие вид узелков различного цвета. Одни из них плотные, другие - мягкие, сдавленные у основания, третьи - мелкие на ножках или без них - дряблые и вялые; и пигментные родинки, которые чаще других перерождаются в злокачественные опухоли. Если пигментные родинки увеличиваются, усиливается их окраска, возникает зуд и шелушение, то их нужно срочно показать врачу.

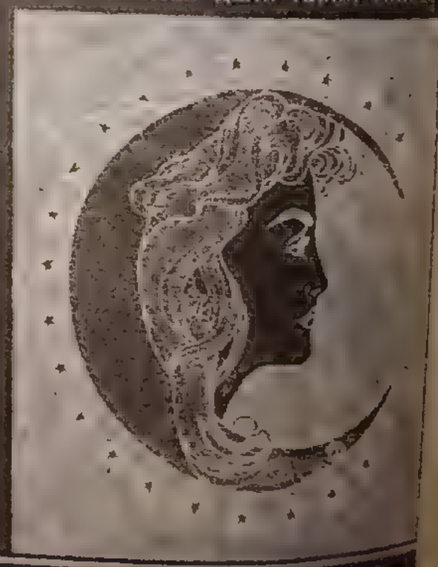
Раньше родинку считали атрибутом красоты, но ученые называют родинку свернувшейся клубком змейкой, которая может ужалить, если ее растревожить, поэтому решить вопрос, стоит ли лечить родинку, и каким способом можно это делать, может только врач.

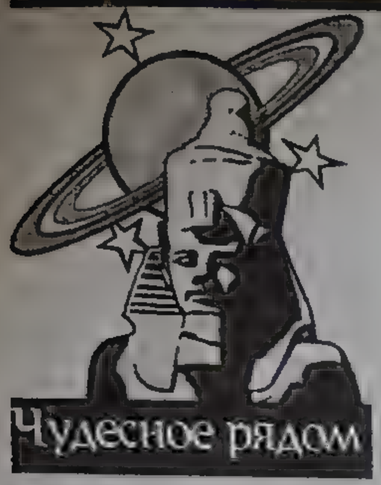
«ПАСИТЕ ОТ ЛУНЫ!

Интересную историю рассказала корреспонденту газеты "Зеркало здоровья" Оксане Христенко Нина Васильевна Громова из г.Перми.

Годиков с пяти моя дочь начала разговаривать по ночам, иногда садилась на постели, но слова говорила так быстро, что я не могла их разобрать.

Однажды услышав подозрительный шорох, доносившийся из спальни дочери, я решила проверить, все ли в порядке. Открыв дверь спальни, я ужаснулась, увидев дочь, стоящую на перилах балкона. От удивления я оцепенела, пришла в себя, только когда дочь снова лежала на кровати. Я решила узнать, что происходит с моей дочерью, и как бороться с этим опасным явлением. При общении со знающими людьми я узнала, что это "сомнамбулизм" или, как еще говорят в простонародье "лунатизм". Мне дали такой совет: чтобы каждый день перед сном ставить ребенка под душ минут на 10, это помогает. Мы последовали данному совету, и после нескольких дней я заметила, что хождения прекратились, а уже через месяц она перестала разговаривать по ночам.





Странный случай

В июле прошлого года один из моих близких родственников, живущих в Марселе на Бульваре Байль, имел своими соседями семейство М., состоящее из отца, матери и младшей дочери.

Однажды дочь отправилась в свою комнату в 9 вечера. В это время мать и отец находились в соседней комнате. Господин М. вдруг услышал шум, напоминающий стон и хрип. Войдя в комнату, он застал ее близкой к потере чувств. Очнувшись, девушка сказала: "Не приди вы, я, вероятно бы, умерла, так как на грудь мне налегло что-то тяжелое, что едва меня не задушило." Она категорически отказалась спать в этой комнате. Отец отправил ее спать в свою спальню, а сам остался в комнате дочери. Но едва он улегся в постель, как почувствовал, как что-то вскочило ему на грудь и стало душить. Все усилия освободиться ни к чему не приводили, и он уже почти задыхался, когда жена и дочь, услышав его стоны, вбежали в комнату. Им еле удалось привести его в чувства. После этого семья не ложилась спать, а, дождавшись утра, выехала за город.

Понятно, что девушке могло все это привидеться со страху. Но трудно объяснить повторение той же истории с ее отцом, опытным капитаном дальнего плавания, человеком, закаленным в борьбе и опасностях, который был не способен поддаваться чувству страха.

Поль Вилар, "Ревю спиритс", 1886г.
Журнал "Чудеса и приключения"

Всем стало не по себе

Было это во времена "периода застоя". Мы, молодые офицеры ВДВ, служившие в одной из Закавказских республик, имели традицию перед тем, как идти домой, заходить в маленькую пивнушку, чтобы выпить кружку пива, поговорить о трудовых буднях. В один такой вечер я застал там довольно подвыпившего сослуживца. Он всех угощал, повторяя: "Выпьем, друзья, за упокой моей души". Всем стало не по себе, но сказанное обратили в шутку. На следующий день во время тренировочных прыжков парашют этого человека не раскрылся. Специальная комиссия расследовала причины несчастного случая, и отметила ошибку при укладке парашюта. Только непонятно, почему погибший не раскрыл запасной. Специально он это сделал, или злой рок сыграл с ним свою шутку, мы так и не узнали.

Оленников В.М., г.Ульяновск

Если бы не "сгруппировался", то с жизнью бы расстался

Никто не будет спорить, что в каждой профессии есть свои специфика, которая откладывает отпечаток на круг

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК
ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ЖИЗНЬ ТЯЖЕЛАЯ, НЕРВЫ НЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ

Поэтому лучше всего вспомнить некоторые простые, полезные советы, которые помогут сохранить душевное и физическое равновесие, снять нервное перенапряжение, успешно помочь лечению неврозов, стрессов, головокружений:

- утром и вечером принимать по 30-50г меда с добавоением чайной ложки маточного молочка.

- свекольный сок, смешанный пополам с медом, принимают как успокаивающее средство по 0,5 стакана 3-4 раза в день в течение 10 дней.

- столову ложку измельченный корней валерианы лекарственной заливают в термосе стаканом кипятка и оставляют на ночь. При повышенной возбудимости выпивают настой в три приема по 1/3 стакана. Однако более двух месяцев принимать валериану нельзя.

- столовую ложку сухих плодов боярышника заварить стаканом кипятка, настоять два часа в теплом месте (в духовке, на плитке) и процедить. Принимать по одной или две ст.ложки 3-4 раза в день до еды при гипертонической болезни, гоовокружениях, вегетоневрозах, удушье, климаксе.

-20г сухой измельченной травы спорыша (горец птичий) на один стакан кипятка, настоять два часа. Принимать по столовй ложке 2-5 раз в день.

- 3 ст.ложки сухой измельченной травы зверобоя продырявленного на стакан кипятка, настоять два часа. Доза: по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

- 2 чайные ложки сухой измельченной травы душицыно стакан кипятка, настаивать 20 минут. По 1/2 стакана 3-4 раза в день за 20-30 минут до еды в теплом виде.

- 15г сухой измельченной травы чабреца на стакан кипятка запаривать 30 минут. Принимать по 1ст ложке 3 раза в день.

- отвар из пижмы, календулы, душицы: 1 ст ложка сбора на стакан кипятка, пить п половине стакана 2-3 раза в день. Если нервы совсем расшатались, надо попить такой отвар 2-3 месяца.

- заварите "чай" из 20г листьев мяты, 25г корней валерианы, 50г стеблей душицы, по стольку же возьмите стеблей донника лекарственного и цветков боярышника. Две столовые ложки смеси залейте 0,5 л кипятка, дайте настояться, принимайте ежедневно перед едой по половине чашки.

СОВЕТЫ ПАРАПСИХОЛОГА
Верьте-не верьте...

С незапамятных времен многие люди пытаются заглянуть в будущее, приоткрыть завесу таинств природы, чтобы узнать, что предназначено им судьбой. Наверно, так уж устроен человек, что даже испытывая холодящий душу страх, он делает робкие попытки объяснить, и прежде всего, себе самому, что же происходит за кулисами жизненной суеты бытия. Если ваша главная добродетель - благородство помыслов и доброта души, то предлагаю некоторые нехитрые советы для проникновения за черту манящей неизвестности:

1. В любой вечерний час третьего вторника текущего месяца выйдите во двор своего дома и, встретив первого встречного ребенка противоположного пола до 12 лет под любым предлогом узнайте его имя. Принято считать, что названное ребенком имя будет для спросившего судьбоносным. Таким образом можно узнать имя суженого (суженой).

2. В первую пятницу текущего месяца, в любой час, выбрав свободное время, в фарфорову чашку любого размера с ровными краями налейте до половины водой. В центр чашки с водой поставьте освещенную в церкви свечу и зажгите. По первой капле растаявшего воска, упавшей в воду, можно узнать первую букву имени своего будущего супруга (супруги), по седьмой капле - последнюю букву имени.

Желаю удачи!

В.Голюков

ПОЗА РАССКАЖЕТ О ХАРАКТЕРЕ

Некоторые психологи считают, что поза женщины свидетельствует об определенных чертах характера и психологическом состоянии. Станьте перед зеркалом и примите характерную для вас позу.

1. Вы имеете обыкновение опираться всем весом на

О ПОЛЬЗЕ ИНЖИРА

Инжир полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при тромбозах и как кроветворное средство Его рекомендуют употреблять в пищу также для улучшения пищеварения, как легкое слабительное, потогонное и мочегонное. Японские ученые предложили противоопухолевый препарат из плодов инжира. Есть сведения о противоглистном действии листьев растения (их рекомендуют использовать

времени тренировочных прыжков парашют этого человека не раскрылся. Специальная комиссия расследовала причины несчастного случая, и отметила ошибку при укладке парашюта. Только непонятно, почему погибший не раскрыл запасной. Специально он это сделал, или злой рок сыграл с ним свою шутку, мы так и не узнали.

Оленников В.М., г.Ульяновск

Если бы не "сгруппировался", то с жизнью бы расстался

Никто не будет спорить, что в каждой профессии есть своя специфика, которая откладывает отпечаток на круг общения, интересы, поведение в быту. Офицер - это особая профессия, а офицер воздушно-десантных войск - тем более. Все, примерно, представляют типаж воина-десантника. В жизни это чаще всего ничем внешне не выделяющиеся люди. Так, например, служил у нас в части один подполковник лет сорока, - предпенсионного возраста. Хотя на его счету было много прыжков, он уже давно слыл "штабником", располневшим от сидячей работы, и еле выполнявшим норму - 6 прыжков в год. И вот, однажды с ним произошла банальная история с непредвиденным продолжением.

Летом, в жару, вышел Борис Максимович покурить на лестничную площадку, а дверь квартиры сквозняком захлопнулась. Жену с работы ждать долго, службу спасения вызывать в те времена было не принято. Решил он из окна 4-го этажа лестничной площадки запрыгнуть к себе на балкон, и через балконную дверь попасть домой. Получилось, что при выполнении этого трюка он сорвался и полетел вниз. Женщины, гуляющие в это время с детьми во дворе, услышали только удар тела о землю, а потом стон с крепкими русскими выражениями. При госпитализации и тщательном осмотре обнаружили только закрытый перелом ноги и несколько ушибов. Когда у него спросили, что он запомнил при падении, Борис максимович ответил: "Ничего не помню. Знаю только, что увидел клумбу, на ней пень, и тротуарную дорожку. Мне надо было сгруппироваться и попасть между ними". Вот это профессиональное, доведенное до автоматизма, умение группироваться при прыжках с парашютом, и спасло жизнь Борису Максимовичу".

Ветеран ВДВ, п/п-к в отставке,,
Баженов И.И., Ставропольский кр.

Противоположного пола до 12 лет под любым предлогом узнайте его имя. Принято считать, что названное ребенком имя будет для спросившего имени.

Желаю удачи!

В.Голюков

ПОЗА РАССКАЖЕТ О ХАРАКТЕРЕ

Некоторые психологи считают, что поза женщины свидетельствует об определенных чертах характера и психологическом состоянии. Станьте перед зеркалом и примите характерную для вас позу.

1. Вы имеете обыкновение опираться всем весом на одну ногу, а второй только на каблук? Значит, вы непосредственны в общении с людьми, любите компании. В то же время категоричны и иногда стараетесь навязать свою волю и взгляды другим. Но, возможно, это лишь ширма, маскирующая робость и неуверенность в себе.

2. Любите стоять, скрестив ноги, опираясь всем телом на одну, а вторую ставя на носок? Это говорит о неуверенности, когда приходится сталкиваться со сложными жизненными ситуациями. Для вас характерна осторожность, граничащая с подозрительностью, что затрудняет отношения в семье, на работе.

3. Ставите ноги так, что носки обуви касаются один другого? Поза характерна для юных: говорит об инфальтильности или чрезмерной простоте.

4. Ставите ноги по-военному - пятки вместе, носик врозь? Это поза деловой женщины, реалистки, на которую можно положиться, Вы решительны, в нужный момент смело даете отпор, за словом в карман не ползете. Однако порой вы слишком нетерпимы, и это усложняет вам жизнь.

5. "Спортивная стойка" - ноги на уровне плеч (может быть, одна чуть впереди, другая сзади) - говорит не о характере, а о том, что женщина устала, что ею владеют равнодушие и безразличие.

О ПОЛЬЗЕ ИНЖИРА

Инжир полезен при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, при тромбозах и как кроветворное средство. Его рекомендуют употреблять в пищу также для улучшения пищеварения, как легкое слабительное, потогонное и мочегонное. Японские ученые предложили противоопухолевый препарат из плодов инжира. Есть сведения о противоглистном действии листьев растения (их рекомендуют использовать для этой цели совместно с травой пижмы).

Инжир издавна очень популярен в народной медицине. Отвар плодов на молоке используют при сухом кашле, коклюше, отеке голосовых связок. В армянской народной медицине как противокашлевое средство применяли преимущественно отвар сушеных листьев растения, млечный сок—как ранозаживляющее и для выведения угрей, а семена — как слабительное. В различных регионах в народной медицине используют как вяжущее (отвар сушеных листьев и корней), при цистите, мочекаменной болезни, как мягчительное и противовоспалительное средства при флюсе, фурункулах, ангине (разваренные плоды или их отвар). Отвары и варенье из инжира народная медицина рекомендует при гастритах, запорах.

Интересны работы по испытанию противоопухолевой активности сока-латекса инжира. Латекс подавлял рост перевитой подкожной саркомы белых крыс. Отсутствие роста опухолей или полное обратное их развитие наблюдалось у 50 % леченых животных—т. е. примерно в 3 раза чаще, чем в контроле. Противоопухолевая активность латекса значительно увеличивается при одновременном применении рентгеновского облучения. Возможно, химические вещества в соке сенсибилизируют клетки опухоли к реакции на облучение.

В какой мере настроение больного влияет на процесс выздоровления?

И.Козлов, г.Калуга

Психологический настрой снова вернет вас в строй

Немаловажную роль в выздоровлении играет психологический настрой больного. Психика человека способна создавать границы восприятия реальности мира и стремиться сохранить эти реальности незыблемыми в то время, когда реальность постоянно меняется. Предположим, если какого-нибудь человека вырвать из его благополучного окружения и поместить в экстремальные условия на относительно длительный период то, если он сможет воспринять новые, полные лишений, условия как необходимую реальность, у него шанс психологически не сломаться, выстоять. В противном случае - человек будет находиться в затянувшейся депрессии, которая, в итоге, приведет к болезни и даже смерти.

Поэтому желание больного стать здоровым - это первый шаг к выздоровлению. А его пассивность или равнодушие к словам целителя не только тормозят методы лечения, блокируют его. Надо вести себя так, будто вы уже здоровы, и вы действительно почувствуете себя таковым.

Экстрасенс Касьянов Ю., г.Грозный

АХ, ЭТА СВАДЬБА...

Обычно свадьба для молодоженов - большой праздник для многочисленных родственников. Но не следует забывать и о следующих юбилеях.

СИТЦЕВАЯ СВАДЬБА - через год совместной жизни. Жена надевает ситцевое платье. Супруги дарят друг другу ситцевые платочки.

ДЕРЕВЯННАЯ СВАДЬБА - отмечается через пять лет совместной жизни. На свадьбу дарят деревянные предметы.

МЕДНАЯ СВАДЬБА - через семь лет совместной жизни. В этот день супруги обмениваются медными монетами.

РОЗОВАЯ СВАДЬБА - венчает совместно прожитое десятилетие. Муж дарит жене розы, гости приходят в дом с розами, такими же прекрасными, как десять прожитых лет.

СТЕКЛЯННАЯ СВАДЬБА - через 15 лет супружества. Преподносят подарки из стекла.

ФАРФОРОВАЯ СВАДЬБА - празднуется через 20 лет. Праздничный стол сервируется новой фарфоровой посудой.

СЕРЕБРЯНАЯ СВАДЬБА - через 25 лет. на палец рядом с золотым кольцом надевается серебряное.

ЖЕМЧУЖНАЯ СВАДЬБА - отмечается через 30 лет совместной жизни. Муж вручает жене дорогой подарок, подтверждающий их надежные супружеские отношения.

ПОЛОТНЯНАЯ СВАДЬБА - через 35 лет. На свадьбу дарят полотняные скатерти и полотенца.

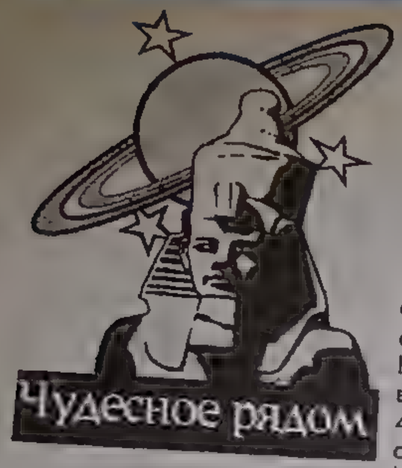
РУБИНОВАЯ СВАДЬБА - через 40 лет.

ЗОЛОТАЯ СВАДЬБА - через 50 лет. Муж и жена обмениваются новыми золотыми кольцами.

БРИЛЛИАНТОВАЯ СВАДЬБА - через 60 лет.

ЖЕЛЕЗНАЯ СВАДЬБА - через 65 лет.

КОРОННАЯ СВАДЬБА - через 75 лет.



Смотрю я в небо, не дыша, а там летит зеленый шар...

Часто вспоминаю один случай. Видела я это в 1975 году, тогда мне было 15 лет. Отец мой - майор ВДВ, служил в Азербайджане , г. Кировабаде (ныне Гянджа). И вот представьте: лето, жара, 40 градусов по Цельсию, сухой горячий воздух. Кажется, что нечем дышать. Папа пришел со службы и вся семья ужинает на балконе потому, что только здесь, в тени, обдуваемый слабым ветерком, чувствуешь себя легче. С балкона видны соседние пятиэтажки, чуть подальше, в проеме между ними - здание Дома офицеров, а за ним - пустырь.

Люди, изнуренные жарой, находятся или на балконах, или на улице, ждут прихода ночи и, хоть какой-то относительной прохлады.

Вдруг какой-то мальчик громко закричал: "Смотрите! Смотрите!" И показал рукой в сторону Дома офицеров. Мы жили на пятом этаже, и нам было лучше видно, чем там, внизу. Над пустырем за зданием Дома офицеров поднимался небольшой ярко светящийся фиолетово-зеленый шар. От него, как круги по воде, расходились полупрозрачные, тоже зеленовато-фиолетовые, волны. Шар поднимался все выше, вокруг него образовывались новые волны, а первые волны уже занимали, казалось, весь горизонт.

Минут через двадцать, по мере удаления шара от нас, волны растворились в атмосфере.

Все с удивлением спрашивали друг друга, что же это могло быть. Ответа никто не знал.

Лишь много лет спустя, когда сняли завесу секретности, и в прессе появились публикации об НЛО, я могу предположить, что воочию наблюдал его полет.

И.К., г.Калуга.

"Проклят, как Гэмбл?"

До чего только не додумаются современные "Остапы Бендеры". Меняется время, стиль жизни, меняются работы летей "лейтенанта Шмидта".

В результате экспертизы продукции бытовой химии, продаваемой нам с вами, которая была проведена в сертификационном центре "Энтест" при Поволжском кооперативном институте, выявлена фальсификация известных марок синтетических моющих средств, как, например, "Ariel" фирмы "Procter&Gamble".

Масса представленного на экспертизу пакета со средством "Ариэль" составила 990г, вместо указанных в маркировке 900г. Вручную проведена сварка пакета, цветовое оформление фальсифицированного стирального порошка имеет менее насыщенный тон, границы рисунка нечеткие. Хотя встречаются подделки с высоким качеством полиграфии. В результате экспертизы установлено, что в

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ГАЗЕТЫ

ПОДКРАХМАЛИВАНИЕ

Чтобы постельное белье, мужские рубашки, воротнички, манжеты не мялись, их подкрахмаливают. Выпускается большое число различных препаратов для подкрахмаливания на основе крахмала и поливинилацетатной эмульсии. Средства на основе крахмала служат для одноразового подкрахмаливания, исчезающего после очередной стирки. Препараты на основе поливинилацетатной эмульсии предназначены для длительного подкрахмаливания белья. Кроме того, выпускаются средства, содержащие карбомол, придающий тканям несминаемость.

Растворы для мягкого и среднего подкрахмаливания готовят в виде крахмального клейстера. Чтобы приготовить такой клейстер, указанное количество препарата разводят в небольшом объеме холодной воды, тщательно разминая и размешивая, - получается так называемое крахмальное молоко. К нему добавляют горячую воду и подогревают, размешивая до тех пор, пока не образуется прозрачный крахмальный клейстер; если надо, его процеживают через марлю для отделения комков. Затем в клейстер доливают нужное количество холодной воды, размешивают и погружают в него на 10-15 мин выстиранные и прополосканные вещи. Потом их слегка отжимают, сушат и гладят влажными не слишком горячим утюгом.

При жестком подкрахмаливании пользуются непосредственно крахмальным молоком, которое готовят из расчета 45-50 г препарата (2 столовые ложки порошка или 2 таблетки) на 1 л воды. Предварительнопрепарат разводят в стакане холодной воды, тщательно разминают и размешивают, добавляют остальную воду и оставляют на 2 ч, периодически помешивая. Вещи опускают в раствор на 2-5 мин и трут их, как при стирке, стараясь пропитать ткань составом, затем слегка отжимают и сушат (лучше всего-завернутыми в полотенце). Гладят вещи влажными. Перед глажением необходимо очистить поверхность ткани от избытка крахмала, протерев ее чистой мягкой тряпочкой.

Накрахмаленные вещи не рекомендуется сушить на морозе.

ОБ ОТБЕЛИВАНИИ

Всем известно, что любые белые ткани - шерстяные, шелковые, синтетические, хлопчатобумажные и льняные со временем, особенно после многократных стирок, теряют первоначальную белизну. Почему это происходит? Главный враг белого белья— жесткая вода. При стирке в жесткой воде, как мы уже говорили, некоторые поверхностно-активные вещества, входящие в состав моющих средств, образуют не-растворимые соли, которые осаждаются на белье. Кроме того, часть загрязнений, которая при стирке переходит в моющий раствор, может снова осаждаться на ткани. Поэтому после многократных стирок белье приобретает сероватый оттенок.

Иногда на ткани появляются еще и довольно стойкие пятна от вина, фруктовых соков, крови и т.д. Кроме того, белые ткани, которые постоянно стирают средствами, содержащими оптический отбеливатель, и сушат на ярком солнечном свете, постепенно желтеют. Под действием света желтеют также ткани из полиамидных волокон.

Вернуть тканям первоначальную белизну помогают химические отбеливатели, однако и они бессильны в тех случаях, когда белье имеет серый оттенок. Осевшие на белье нерастворимые соли надо сначала растворить и удалить. Для этого белье вымачивают в течение длительного времени в теплом растворе моющих средств, взятых в количестве, в 2-3 раза превышающем их нормальную дозу при стирке.

Материал подготовил Артур Зонтик

результате экспертизы продукции бытовой химии, продаваемой нам с вами, которая была проведена в сертификационном центре "Энтест" при Поволжском кооперативном институте, выявлена фальсификация известных марок синтетических моющих средств, как, например, "Ariel" фирмы "Procter&Gamble".

Масса представленного на экспертизу пакета со средством "Ариэль" составила 990г, вместо указанных в маркировке 900г. Вручную проведено сварка пакета, цветовое оформление фальсифицированного стирального порошка имеет менее насыщенный тон, границы рисунка нечеткие. Хотя встречаются подделки с высоким качеством полиграфии. В результате экспертизы установлено, что в качестве фальсификации используется отечественная продукция невысокого качества, в которую добавляют частицы голубого цвета.

Внешне фальсфицированную продукцию можно определить:

- по цвету: она обычно имеет желтовато-серый оттенок
- по размеру гранул: подлинные СМС имеют однородные гранулы
- по запаху: как обычно - это слабый или вообще нетипичный запах
- по окраске раствор СМС: например, для средства "Ариэль" раствор имеет голубую окраску, а фальсифицированное средство - бесцветный раствор, иногда с осадком.

Фальсифицированные средства имеют более низкий моющий эффект. Кроме того, они могут стать причиной выхода из строя автоматических стиральных машин барабанного типа, если приобретен фальсифицированный порошок с надписью "автомат".

Редакция предупреждает: прежде, чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

Только для подписчиков газеты "Зеркало здоровья"!

11 июля 2000г состоится розыгрыш лотереи, для участия в которой достаточно выслать в адрес редакции ксерокопию доставочной квитанции, удостоверяющей шестимесячную подписку на 2-е полугодие 2000г.

Для вас будут разыгрываться следующие денежные призы методом жеребьевки:

- 1 главный выигрыш - 1000 руб.
- 2 выигрыша - по 500 руб.
- 3 выигрыша - по 300 руб.
- 1 дополнительный приз - бесплатная подписка на 1-е полугодие 2001 года.

СПЕШИТЕ ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ В ЛОТЕРЕЕ - И УДАЧА УЛЫБНЕТСЯ ВАМ!

Учредитель и гл.редактор В.Голюков
Адрес редакции: 413800, Саратовская область, г.Балаково, ул.Ак.Жука, 27
Для писем: Балаково - 13, а/я 3
Тел/факс: (84570) 4 59-27
Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по печати
Регистрационный номер: ПИ № 77-1271

их, как при стирке, стараясь пропитать ткань составом, затем слегка отжимают и сушат (лучше всего-завернутыми в полотенце). Гладят вещи влажными. Перед глажением необходимо очистить поверхность ткани от избытка крахмала, протерев ее чистой мягкой тряпочкой.

Накрахмаленные вещи не рекомендуется сушить на морозе.

ОБ ОТБЕЛИВАНИИ

Всем известно, что любые белые ткани -

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА

Салат "Снегурочка"

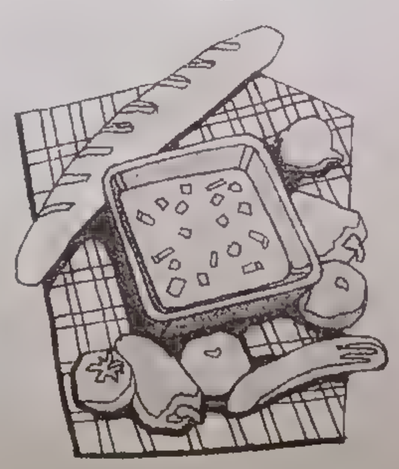
Хорошо взбиваем творог с небольшим количеством сметаны, добавляем толченый с солью чеснок, черный перец, укроп, ложку растительного масла, порезанный кубиками свежий или малосольный огурец. Держим в холодильнике.

Салат из перца

Сладкий стручковый перец запекаем со всех сторон на сковороде, перекладываем в кастрюлю с крышкой, даем постоять 15 минут. Затем удаляем кожицу, черенки и сердцевину. Укладываем на блюдо, сверху засыпаем измельченным чесноком с солью, заливаем растительным маслом с уксусом, ставим на полчаса в холодильник. Перед подачей посыпаем зеленью.

Баклажаны с майонезом

Запекаем баклажаны в горячей духовке, пока не сморщится кожица. Вынимаем, даем постоять в закрытой кастрюле, снимаем кожицу, взбиваем миксером или венчиком, заправляем толченым чесноком, смешиваем с майонезом. Можно добавить немного лимонного сока или кислоты.



Рулет из сыра

300г любого сыра кладем в полиэтиленовый мешочек, смазываем изнутри растительным маслом, хорошо завязываем и кипятим в воде минут 10-15, пока сыр не станет мягким. Вынимаем его из мешочка, быстро раскатываем, выкладываем на сыр начинку: творог, заправленный солью, чесноком, мелко нарубленной зеленью (можно добавить немного сметаны, чтобы был сочнее), отварное куриное мясо. Быстро свертываем в рулет, и плотно оборачиваем полиэтиленом или фольгой, кладем на несколько часов в холодильник. Перед подачей на стол режем тонкими ломтиками.

Котлеты-ежики

Отвариваем 5 яиц вкрутую. В фарш кладем сырое яйцо, петрушку, ложку панировочных сухарей, хорошо перемешиваем. Когда яйца остынут, чистим их, "заворачиваем" в фарш, выкладываем на смазанный маслом противень. "Глаза" ежику делаем из горошин черного перца, "иголки" из вермишели. Запекаем в духовке, пока вермишель не станет коричневой. На 5 порций требуется 6 яиц, 250г мясного фарша, сухари, соль, зелень петрушки, немного вермишели.

Соленое печенье

Масло или маргарин, брынзу, натертую на крупной терке, муку смешиваем в не слишком крутое тесто, раскатываем, вырезаем печенья разной формы, смазываем взбитым желтком, посыпаем крупной солью, выпекаем в духовке. На 250г масла - столько же брынзы и муки, желток от одного яйца.

Отпечатано в ГУП "Типография №1" Комитета по печати при Правительстве Саратовской области
г.Саратов, ул.Вишневая, 10, тел. 69-30-33
Объем 1 п.л. Цена договорная
Заказ № 1780 тираж 5000 экз
Время подписания в печать: 14.00
Фактически: 14.00

В номере использованы материалы из журналов: "Здоровье", "Знание - сила", "Чудеса и приключения", газеты "Кому что".

E-mail : rezident@iname.ru

По секрету всему свету до востребования

Зеркало здоровья

Анонс!

– Блондинки предпочитают ароматы нежных цветов
– Для кого "утро вечера мудренее"?
– Пища и здоровье
– Специи. Совет врача
– Народный лечебник
– Кое-что о жестокости
– Астроголический прогноз на август
– Часто ли плачут женщины? Социологический опрос газеты

Выходит 1 раз в неделю

Общественно-информационная газета №17 2000 год

Письма читателей «Зеркало здоровья»

От отеков на ногах

В последние полгода у меня стали отекать по утрам ноги. Старшая моя сестра где-то раздобыла рецепт от отеков ног, и я этим рецептом стала пользоваться. Нехитрые процедуры дали хороший лечебный результат, при этом не нужно употреблять никаких лекарств. В таз наливаю до половины холодной воды, добавляю туда большую горсть соли и размешиваю все до растворения в воде соли. Затем в этой воде нужно намочить полотенце, слегка отжать, и приложить к пояснице. Чтобы не намокла простынь, я кладу поверх нее клеенку. Как только появляется чувство тепла на пояснице, то снова повторяю (до 6 раз) процедуру, намачивая полотенце холодной водой. Через некоторое время начинается обильное отхождение мочи, отеки спадают.

Н.В. Казаченко,
г. Тверь

Народное средство от рвоты

прохладном месте не более 2 суток. Принимать в горячем виде по 1 столовой ложке 3 раза в день. Через полчаса после еды в течение 3-х недель.

И. Адамчук,
г. Иваново

Чтобы сохранить молодость лица

Моя гордость — это дача. Не подумайте, что это шикарный особняк с прекрасным видом из окна, а всего лишь маленький домик 3х4 кв. м с 6 сотками земли. Для меня эти 6 соток не просто зем...

Рецепт от страха одиночества

Рекомендую всем, кто боится один оставаться дома — закрывать зеркала какимнибудь материалом. Через месяц боязнь одиночества проходит. Метод опробовал сам, желаю и другим воспользоваться таким способом. Тем кто боится замкнутого пространства, наверное, этот метод тоже может пригодиться.

О.И.,
г. Калуга,

шли даром наши старания. Что помогло дочке так преобразиться: блюда из медуницы или вера в такую возможность при помощи этих блюд, мы так и не поняли. Но эффект получился замечательный.

И. Мурыгина,
г. Ульяновск

Лечение печеной картошкой

Почаще ешьте печеный картофель с кожурой, этот способ хорошо устраняет гипертонию. Для лечения подойдет также картофель сваренный в «мундире». В это время нужно пить только несладкий чай, и вообще на время лечения отказаться от сладостей. Продолжительность такой диеты-лечения — 1 неделя. Такую диету-лечение знахари предлагают также тучным людям, а также при заболеваниях печени, почек, нарушения обмена веществ. Такое лечение нужно проводить 1 раз в ...

большую горсть соли и размешиваю все до растворения в воде соли. Затем в этой воде нужно намочить полотенце, слегка отжать, и приложить к пояснице. Чтобы не намокла простынь, я кладу поверх нее клеенку. Как только появляется чувство тепла на пояснице, то снова повторяю (до 8 раз) процедуру, намачивая полотенце холодной водой. Через некоторое время начинается обильное отхождение мочи, отеки спадают.

Н.В. Казаченко,
г. Тверь

Народное средство от рвоты

Многие пьющие «с похмелья» испытывают кислую рвоту. Конечно, лучше совсем не пить, но уж если случилась такая «беда», то могу посоветовать народное средство, которым меня всегда выручала моя покойная бабушка. 1 столовую ложку листьев клена нужно заварить в стакане кипятка, настоять примерно полчаса или чуть больше и пить по 2 столовые ложки 4 раза в день. К вечеру уже появится аппетит и нужно обязательно неплотно поужинать.

С. Фомичев,
г. Нерехта, Костромская обл.

Еще один совет по лечению псориаза

Очень хотелось, чтобы на страницах вашей газеты люди давали советы по лечению псориаза. В свою очередь, я хочу поделиться рецептам, которым пользуюсь сама вот уже несколько лет. Для лечения я использую отвар корней алтея лекарственного. В результате лечения уменьшаются бляшки, проходит шелушение, исчезает бессонница, улучшается аппетит. Но, хотелось бы, попробовать полечиться и другими народными способами, потому что к одному и тому же лечению организм привыкает, лечебное действие становится слабее.

Отвар корней алтея я готовлю следующим образом: 2 столовые ложки измельченного корня нужно поместить в эмалированную посуду, залить стаканам горячей кипяченой воды, закрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут. Затем, полученный отвар охладить при комнатной температуре в течение 15 минут и процедить через марлю. Оставшуюся смесь отжать, залить кипяченой водой, чтобы получилось жидкости не менее 1 стакана. Отвар можно хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать в горячем виде по 1 столовой ложке 3 раза в день. Через полчаса после еды в течение 3-х недель.

И. Адамчук,
г. Иваново

Чтобы сохранить молодость лица

Моя гордость — это дача. Не подумайте, что это шикарный особняк с прекрасным видом из окна, а всего лишь маленький домик 3х4 кв. м с 6 сотками земли. Для меня эти 6 соток не просто земля, а кормилица. За годы выращивания на даче различных садово-огородных культур, я душой и телом прикипела к земле и она отвечает мне взаимностью.

Но длительное пребывание на свежем воздухе и, нередко, палящем солнце давно добавили бы морщин на моем лице, если бы не мое женское желание сохранить дольше молодость и красоту. Помимо известных фруктово-овощных масок, которые я не исключаю, мне особенно нравится кожа моего лица после того, как я распарю его над настоем липового цвета, а затем нанесу на лицо минут на 10 растертый желток свежего куриного яйца, только не надо его мазать на кожу вокруг глаз. Маску смываю теплой водой с мылом. Кожа после этой процедуры всегда выглядит великолепно: никаких следов обветривания и огрубения, преждевременных морщин и даже усталости. Чего и всем женщинам желаю.

Л. Ильинчук,
Ивановская обл.

При стенокардии

Летом, при созревании плоды боярышника обладают более эффективными целительными свойствами, нежели в засушенном виде или законсервированном, как впрочем также лучше использовать и свежие цветы. Я давно страдаю стенокардией и систематически принимаю сок из цветов и плодов боярышника, который делаю летом ежедневно. Сок из цветов боярышника по 30 капель добавляв в столовую ложку с водой и лью. На зиму, плоды боярышника нужно сушить в темном прохладном месте, а зимой делать отвары и настойки.

Е. Шикальчук ,
г. Ливны, Орловской обл.

Рецепт от страха одиночества

Рекомендую всем, кто боится один оставаться дома — закрывать зеркала каким-нибудь материалом. Через месяц боязнь одиночества проходит. Метод опробовал сам, желаю и другим воспользоваться таким способом. Тем кто боится замкнутого пространства, наверное, этот метод тоже может пригодиться.

О.И.,
г. Калуга.

Ах как хотелось быть нам взрослыми

Дети взрослеют рано. Четырнадцатилетние девочки-акселератки принимают участие в конкурсах красоты и побеждают. Но моя дочь в этом возрасте выглядела просто «заморышем». На вид ей можно было дать не больше 9-10 лет. В классе за это она получила прозвище «пупсик», но при этом уважением и любовью одноклассников обделена не была. Дочь сильно комплексовала в общении с ровесниками и часто жаловалась мне, что чувствует себя лилипуткой. Я ее успокаивала как могла, заставляла есть больше моркови, пить морковный сок и часами висеть на самодельном турнике. По вопросу замедленного физического развития мы обращались к разным врачам. Но конкретных ответов и советов не получили. Однажды мою девочку посмотрела старушка-целительница и предложила в весенне-летний сезон включить в ее рацион питания супы, пюре, салаты приготовленные из молодых листьев и побегов медуницы. Теперь, к прежним стараниям ускорить рост с помощью специальных гимнастических упражнений и комплексного получения витаминов, мы добавили блюда из медуницы. Благо, девочка к ним привыкла баз труда.

Молодые побеги медуницы мы с ней собирали за городом в небольшом смешанном лесочке и овражке за ним. В общем, в сентябре, когда моя девочка пошла в девятый класс, ее никто не узнал. Удивлению сверстников не было границ, когда они увидели вместе «пупсика» милую девушку среднего роста.

Вскоре дочь мне призналась, что юноша, в которого она была тайне влюблена, наконец-то обратил на нее внимание и приглосил в кафе поесть мороженое. Не про-

Почаще ешьте печеный картофель с кожурой, этот способ хорошо устраняет гипертонию. Для лечения подойдет также картофель сваренный в «мундире». В это время нужно пить только несладкий чай, и вообще на время лечения отказаться от сладостей. Продолжительность такой диеты-лечения — 1 неделя. Такую диету-лечение знахари предлагают также тучным людям, а также при заболеваниях печени, почек, нарушения обмана веществ. Такое лечение нужно проводить 1 раз в три месяца.

Р. Симоненко,
г. Новотроицк, Оренбургская область

Продолжаем тему: как решить некоторые женские проблемы

Повышенная утомляемость, нервозность и несдержанность в своих действиях, неудовлетворенность собой и окружающими.

Нет такой женщины, которая раз в месяц не испытывала бы такие чувства. На языке медиков это называется пред менструальным синдромом. Для себя я решила эту проблему. Пью настой примулы лекарственной. Он не только успокаивает, но и избавляет от боли, поддерживает свертываемость крови в критические дни. Если кому-нибудь из вас, милые женщины, этот рецепт принесет пользу, буду очень рада.

С уважением,
О. Герасева,
г. Саратов

Суп из фасоли и ни грамма соли (от ожирения печени)

От ожирения печени я использую фасоль. Пеку лепешки из фасолевой муки и ем с медом. Систематически варю и ем суп из фасоли. Очень вкусное и полезное печенье, всегда приятно, хотя при приготовлении блюд из фасоли я всегда исключаю соль.

И.И. Филимонов,
г. Елабуга

Варвара Рубанова,
засл. врач СССР

Архив Варвары Романовны

Этот замечательный цветок солнца

В XVII веке вывезли из Америки в Европу диковинное растение: высокое, как дерево, с толстым твердым стеблем, громадными листьями и плоским, невиданного размера желтым цветком, постоянно повернутым к солнцу. Называли его то «мексиканским цветком солнца», то «перуанской хризантемой».

Во второй половине 18 века экзотический цветок попал в Россию. Это был подсолнечник.

Растение это долго оставалось бы украшением огородом, а семечки только дешевым, доступным лакомством, если бы не редкостная прозорливость Данилы Бокарёва, крепостного графа Шереметьева. Угадал Данила Бокарев, что в семечках подсолнечника содержится масло, годное в пищу и первым в мире сумел его получить. По его инициативе соорудили в слободке Алексеевке Воронежской губернии кустарную маслобойку. За каких-нибудь два-три года подсолнечное масло завоевало популярность, производство его распространились в соседние губернии. А Алексеевка превратилась в центр этой отрасли российской промышленности.

С той поры началось триумфальное шествие по свету уже не экзотического цветка, а растения-кормильца. И возвратился подсолнечник в Западную Европу и Америку под новыми именами: «Русский богатырь», «Русский мамонт», «Большой русский».

В 100 г подсолнечного масла содержится до 70 мкг витамина Е, от нехватки которого в организме могут развиться заболевания кожи, половой системы, атеросклероз. Витамин Е препятствует засорению организма продуктами окисления, которые приводят к преждевременному старению. Витамин Е также помогает усвоению витаминов А и Д.

Но заядлым курильщикам надо быть поосторожнее. Избыток этого витамина в их организме может спровоцировать нарушение мозгового кровообращения, что чревато серьезными негативными для здоровья последствиями, например инсультом.

Это интересно

Вязальные спицы от стресса

Затяжной стресс, по мнению английских медиков, приводит к повышению в крови уровня кортизона, что ухудшает общее самочувствие, память и вызывает тяжелые депрессии. Избежать таких осложнений помогут пешие прогулки, теплые ванны, а также спокойные, снимающие нервное напряжение занятия, например, вязание.

Кизил поддерживает сосуды

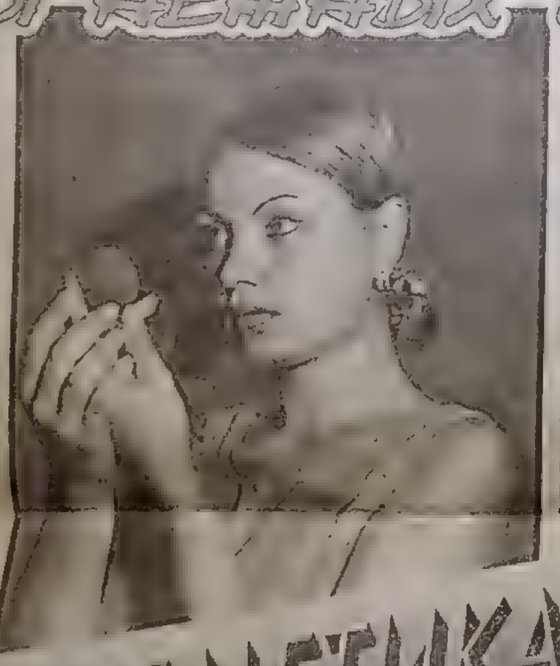
Лечебно-профилактические пасты и кремы, в состав которых входят ягоды кизила, нормализуют проницаемость стенок кровеносных сосудов. Такое действие препаратов, по мнению украинских и болгарских ученых, не только предупреждает склероз сосудов, но и в значительной степени улучшает их тонус, снижая риск гипертонии.

Дышите одной ноздрей

Многолетние практические наблюдения позволяют китайским врачам утверждать: у подавляющего большинства людей при дыхании через левую ноздрю (с закрытой правой) снижается возбудимость, замедляется сердцебиение, наступает общее расслабление. И наоборот — дыхание через правую ноздрю (с закрытой левой) заметно повышает общий тонус.

Журнал «Семейный доктор»

БЛОНДИНКИ ПРЕДПОЧИТАЮТ АРОМАТЫ НЕЖНЫХ ЦВЕТОВ



В наши дни ни одна женщина, да и мужчины не могут обойтись без услуг продукции косметической и парфюмерной промышленности. Особое место в гамме различных достоинств такой продукции занимают ароматы, таинственная сила которых была оценена в глубокой древности. Изготовление благовонных препаратом носило завесу некоего волшебства еще и потому, что главные ароматические вещества, как например, мирра, ваниль, мускус сандаловое дерево, жасминное и розовое масла, доставлялись с востока долгим караванным путем.

Духи современного производства обычно состоят из основы, дополнительных веществ и фиксатора.

Основой для духов может служить как простой аромат, так и сложная композиция.

Как дополнительные вещества в них используются в ингре-

восточные или тяжелые цветочные ароматы, запахи экзотических растений.

Блондинкам — легкие цветочные запахи, ароматные композиции нежных цветов.

Рыжеволосые женщины, особенно хорошо оправдывают свой типаж в терпких ароматах, в некоторых случаях с примесью чистых цветочных запахов.

Шатенкам идут все ароматы. При выборе любимого они должны интуитивно ориентироваться на свой внутренний индивидуализм.

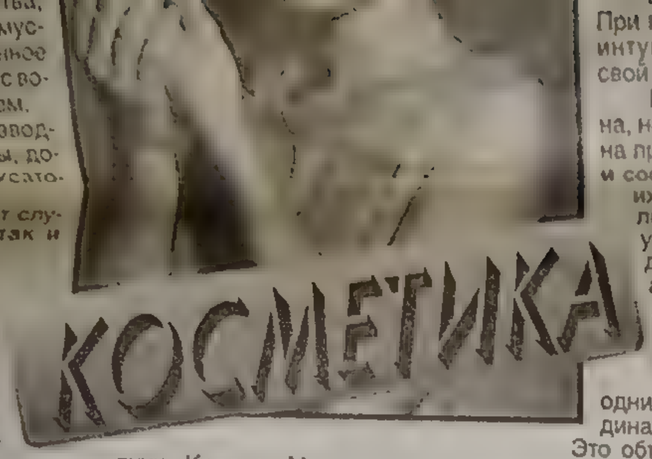
Впрочем, как и любая женщина, не смотря на срой типаж, должна принимать во внимание возраст и состояние души. Для девушек, с их светлой беззаботностью, идут легкие цветочные ароматы, для умудренных опытом уже подходят более тяжелые ароматы и ароматные композиции. Пожилым женщинам, почти всем без исключении, подходят све-

КОСМЕТИКА

ПИСЬМА НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ

Для повышения аппетита

Для повышения аппетита я иногда использую траву спорыша. Летом готовлю отвары из свежей травы, а зимой из собранной в период цветения засушенной травы. Отвар готовится так: 20 г травы нужно засыпать в



КОСМЕТИКА

Ароматические вещества, как например, мирра, ваниль, мускус, сандаловое дерево, жасминное и розовое масла, доставлялись с востока долгим караванным путем.

Духи современного производства обычно состоят из основы, дорогостоящих ароматических веществ и фиксаторов.

Основой для духов может служить как простой аромат, так и сложная композиция.

Как дополнительные вещества часто в них используются синтетические ингредиенты и природные запахи цветов. Специфический дорогой аромат и устойчивость духов может быть обусловлена присутствием остаточного следа примесей животного происхождения, как например, спермацет — воскообразный секрет кашалота, или выделение парных желез, находящихся у заднепроходного отверстия бобра, запах которых в природе не вызывает восторженных отзывов, но духам, тем не менее, придают неповторимо приятный аромат. Фиксаторы помогают связать летучие ингредиенты духов и делают аромат устойчивым.

Наверно нет такой женщины, которая собираясь куда-нибудь «на люди», не подушилась бы духами. Верхом шика для наших бабушек были духи «Красная Москва», а каждая современная женщина мечтает о всемирно признанных «Шанель №5».

Чтобы аромат проявлялся более интенсивно, душиться надо в точках, где кровеносные сосуды располагаются поверхностно. Это виски, мочки ушей, сгибы рук и между грудями.

К выбору духов следует подходить ответственно. Они не должны контрастировать со сформированным женским типажом, а оформлять его, ставя последний штрих, придавая законченность образу.

Для брюнеток подходят пряные. При выборе любимого они должны интуитивно ориентироваться на свой внутренний индивидуализм.

Впрочем, как и любая женщина, не смотря на срой типаж, должна принимать во внимание возраст и состояние души. Для девушек с их светлой беззаботностью, идут легкие цветочные ароматы, для умудренных опытом уже подходят более тяжелые ароматы и ароматные композиции. Пожилым женщинам, почти всем без исключении, подходят свежие кипарисные ароматы.

Но не следует забывать, что одни и те же духи абсолютно неодинаково пахнут на разных людях. Это объясняется индивидуальностью кожного запаха у каждого человека и запах тела вносит свою корректировку в конечный эффект.

Поэтому при выборе духов не надо слепо следовать советам, а ориентироваться на свой вкус и вкусы тех, кому Вам хотелось бы понравиться.

Материал подготовила корр. «33» М. СМИРНОВА.

Консультант
В. П. ОСТАНЧУК,
офролог
(специалист по запахам)

Письмо читательницы

После долгих лет совместной жизни

После долгих лет совместного проживания, мои сексуальные отношения с мужем давно потеряли свою остроту. Пусть мне за сорок, но я не считаю, что в этом возрасте нужно отказываться от интимной жизни.

В муже, как порядочном семьянине, я не сомневаюсь ни на минуту. Но всегда хочется почувствовать себя желанной и единственной. Я пыталась пойти на многие женские хитрости. И прическу изменить, и ночную рубашку одеть поэкстравагантнее, и духи подобрать. Ведь запах здесь играет далеко но последнюю роль. Но все равно в наших отношениях не было с его стороны активности, которая нужна женщине, чтобы понять, как она желанна.

Как-то муж признался, что из-за многолетней привычки выкуривать по пачке сигарет в день, у него почти пропало обоняние. Это я взяла на заметку и решила провести эксперимент.

Просто однажды, перед тем, как лечь в постель, подушилась сильно пахнущим мускусом. И это оказалось верным решением. К нашей любви снова вернулась былая страсть, чего хочется пожелать всем семейным парам, которым далеко за сорок.

В. И. К., Пермская обл.

ДЛЯ КОГО УТРО ВЕЧЕРА МУДРЕННЕЕ?

Наша жизнь, распланированная по часам — объективная реальность современного мира. Если даже у кого-то нет строгого временного режима, организм ему сам подсказывает, когда надо работать, когда следует отдыхать.

Мы все знаем, что кто-то из нас рано утром встает без проблем, занимается своими текущими делами с утра пораньше (жаворонки), но зато вечером он спать ложиться тоже рано, а другие — любят встать попозже и работается им лучше в вечерние часы (совы).

Сравнительно недавно получила развитие наука — хронобиология, которая изучает биологическую активность организма человека в зависимости от времени суток.

Согласно этой науки, люди делятся не только на «сов» и «жаворонков», но и слабовыраженный вечерний, слабовыраженный утренний и индифферированный типы. Индифферированный тип людей назвали «голубями».

Хронобиологи утверждают, что наилучшее утреннее время для подъема «жаворонков» — это 6 часов. Курильщикам не стоит закуривать сразу после сна. За ночь, когда сердце отдохнуло, а легкие очистились, курение резко сужает кровеносные сосуды.

Для завтрака удачное время — 7 утра, когда особенно активен процесс выделения ферментных соков, что способствует активному усвоению жиров и углеводов, давая организму заряд энергии и бодрости на весь день.

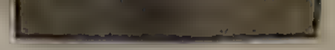
Экспериментально установлено, что дневное снижение активности у людей наблюдается с 13 до 14 часов, а ночное с 1 до 2-х. Зубного врача лучше всего посещать около 2-х часов дня, тогда организм наименее чувствителен к боли. Внимание водителей должен привлечь тот факт, что в 17.00 обычно наступает резкое снижение смотровой активности глаз. А для гипертоников будет небезынтересно, что минимальное давление у людей бывает с 3 до 7 утра, а максимальное с 15 до 18.00.

Наибольшее число инфарктов приходится на утренние часы, примерно на 8.00.

Хронобиология помогает определить оптимальное время приема лекарств, когда может быть достигнут его наибольший лечебный и наименьший токсический эффекты. Так, например, больному онкологическим заболеванием лучевую терапию следует делать в то время, когда активность раковых клеток наиболее высока, тогда эффект по количеству убитых клеток тоже будет высок.

Пословица «утро вечера мудренее» как нельзя лучше показывает, что о зависимости активности организма от времени суток люди догадывались уже давно. Это лишний раз доказывает единение человека и природы.

Корр. «33»
М. ВИКТОРОВА



Для повышения аппетита

Для повышения аппетита я иногда использую траву спорыша. Летом готовлю отвары из свежей травы, а зимой из собранной в период цветения засушенной травы. Отвар готовится так: 20 г травы нужно засыпать в стакан кипяченой воды, кипятить на водяной бане при закрытой крышке в эмалированной кастрюле в течение 20 минут, настоять 1 час, процедить и долить кипяченой воды, чтобы был полный стакан. Принимаю по 1 столовой ложке 2 раза в день (утром и вечером) за полчаса до еды. Таким же отваром можно мыть голову для хорошего роста волос.

И. Степанова.
г. Рязань

Настои, прибавляющие мужскую силу

Настой очитка пурпурного (заячьей капусты). Корни настаивают на водке (1:10). Принимают три раза в день до еды по 20 капель настоя, смешенного с двумя столовыми ложками теплой воды, четвертый раз — после ужина перед сном. При этом надо знать, что очиток противопоказан при заболевании гастритом и язвой желудка. Настой корня калгана. Настаивают на водке. Принимают по 20-30 граммов настоя в сутки.

Е. В.,
Саратовская обл.

Настой от хронического бронхита

Поровну берут листья подорожника, траву мать-и-мачехи, плоды аниса и корень аира. Столовую ложку измельченной смеси заливают в термосе полутора стаканами кипятка, два часа настаивают и процеживают. Хранят в холодильнике не более трех дней. Пьют в течение 10 дней по две столовые ложки настоя 3-4 раза в день, не смешивая с пищей. Перед употреблением настоя его подогревают или разбавляют горячей водой.

О. Николаева,
г. Ульяновск

Дышите одной ноздрей

Многолетние практические наблюдения позволяют китайским врачам утверждать: у подавляющего большинства людей при дыхании через левую ноздрю (с закрытой правой) снижается возбудимость, замедляется сердцебиение, наступает общее расслабление. И наоборот — дыхание через правую ноздрю (с закрытой левой) заметно повышает общий тонус.

Журнал «Семейный доктор», май 2000 г.

О происхождении примет

По теории вероятности от карканья ворона жди неприятностей

Когда каркает ворона, люди верят, что может случиться, беда. Эта примета возникла очень давно: наблюдая за привычкой ворона питаться падалью, люди верили, что вместе с падалью, эти птицы воплощают в себе разную нечисть. Такое убеждение подкреплялось и черным оперением ворон. А если это так, то можно ли ждать добра от их раздражающего крика?

Почему у нас не принято здороваться через порог

Люди верят, что если поздороваться через порог, то добра не жди. История этой приметы имеет очень давнее происхождение. Древние славяне поклонялись духам умерших предков и верили, что духи предков могут вмешиваться в реальную жизнь, влиять на нее. Порог всегда считался в давние времена местом пребывания духов, так как в старину под порогом хоронили покойников. Наверное, от этого и пошла примета не здороваться через порог.

Зеркало разбилось, но жизнь не остановилась

Когда на древней Руси появились зеркала, то люди верили, что в них отражается не только физическое тело, но и душа. Когда зеркало разбивалось, то наши предки верили, что вместе с отражением физическим вскоре умрет и душа человека разбившего его.

Из материалов научно-популярных изданий

Случай в монастыре

Молодая англичанка, г-жа Уилсон, жила в монастыре в Бельгии. В одну из суббот, стоя на лестнице и смахивая пыль со статуи в часовне, она вдруг увидела одну из прежних воспитательниц монастыря, которая зачем-то повела ее в другую часовню и там усадила на скамейку. Почти тотчас перед г-жей Уилсон появился ее крестный отец, капитан Олдгэм, лицо которого выражало страшное страдание. Он объявил, что, посватавшись к одной молодой даме и получив отказ, он лишил себя жизни и теперь пришел просить ее молиться за него, так как убежден, что ее сочувствие облегчит его страдания. Затем г-жа Уилсон как бы очнулась и с того момента стала упорно молиться за своего крестного, о скоропостижной смерти которого ее уведомили.

Приехав позже в Англию, г-жа Уилсон у знала, что ее крестный убил себя в среду, а его признак появился перед ней в субботу, в день его похорон.

Крестного и крестницу соединяла глубочайшая дружба

Проф. Баррет, Эхо", 1909г.

Случайность ли?

Это произошло в 1954 году, когда я работал в редакции областной молодежной газеты. Около часа дня я, как обычно, стал собираться на обед. И тут ни с того ни с сего мне вдруг вспомнился фронтовой однополчанин, старшина Виктор Ляшенко. Это было тем более странно, что особых дружеских отношений у меня с ним не было. Прошло время обеда. Я, как обычно, направился в ближайшее кафе. Но едва прошел метров триста, как нос к носу встретился с... Виктором Ляшенко! Ну, обрадовались оба такой неожиданной встрече, вдоволь наговорились. Оказалось, Виктор жил в Кировоградской области, а в Иваново приехал торговать семечками. То, что я живу здесь, он не знал. Была ли это просто случайность?

М. Игорев

На чужом несчастье счастья не построишь

Меня бросил муж. Ушел к моей подруге. Банальная по сегодняшним временам история. Не собираюсь плакаться и рассказывать, что мне было трудно, больно, жалко. Как ни странно, но эту историю я перенесла легко. В моих глазах муж никогда не был тем мужчиной, за которого следует переживать. Договорились мы с ним и моей, уже бывшей, подругой спокойно и цивилизованно о разводе и разделе имущества. Решили, что муж заберет машину, а я с дочерью остаюсь в 2-х комнатной квартире. Правда, лжеподруга подзуживала его требовать размен, но он отказался.

Зажили мы с дочерью вдвоем. Денег хватало и я была счастлива свободой женщины, уставшей от многолетней семейной жизни. У меня появилось больше свободного времени. Мы с дочерью (ей 14 лет) стали посещать выставки, ходить на спектакли в драмтеатр. Она делилась со мной своими проблемами и мы были как подруги.

Через три месяца спокойной жизни я, вдруг, почувствовала себя плохо. Частые головокружения, стали сниться кошмары, пропал аппетит, и появилось чувство, что меня что-то ест изнутри. Я обратилась к врачу, сдала все анализы, которые оказались хорошими. Врач только плечами пожала и дала совет больше бывать на свежем воздухе, назначила колоть витамины. А я все чахла и чахла. Появилась абсолютная апатия ко всему. Дочь от меня отдалилась и смотрела всегда сочувствующими глазами.

Родственники забили тревогу. Сестра приняла особое участие. Она час-

НАРОДНЫЙ ЛЕЧЕБНИК
ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

Средство от головной боли

Взять свежую лимонную корку диаметром два сантиметра, очистить корку от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать ее некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного греть и чесаться. Головная боль скоро исчезнет. Есть поговорка: «Клин клином вышибают»... Это очень старинное средство и построено на вышибании клина клином. Одна боль вышибает другую.

Средства от бессонницы

1. Знахари на Кавказе советуют страдающим бессонницей утром, в обед и перед сном накладывать на лоб смесь из пшеничного или ржаного хлеба, мелко накрошенных свежих или соленых огурцов, кислого молока и глины.

2. Если бессонница вызывается приливом крови в голове, то весьма полезно прикладывать горчичники или натертый на терке хрен к икрам ног. Одновременно с накладыванием горчичников или хрена рекомендуется пить рассол соленых огурцов с медом, который хорошо успокаивает: одна столовая ложка меда на один стакан огуречного рассола.

Русское народное средство от менингита

Повсеместно в России знахари лечат эту болезнь пиявками: они накладывают много пиявок к носу и заднему проходу больного. Через очень короткое время больной чувствует облегчение.

Русское народное средство от геморроя

Отвар листьев земляники лесной применяют для клизм и обмываний (столовую ложку листьев залить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить).

От кислотности желудка

Чем больше кислотности в желудке, тем больше следует потреблять морковного сока. Это средство очень старинное.

Фото Н. Слепневой

СОВЕТЫ ПАРАПСИХОЛОГА

КОГДА МУЖ ПЬЕТ И ЛЕЧИТЬСЯ К ВРАЧАМ НЕ ИДЕТ

Мой муж сильно пьет, но пьяницей себя не считает. К врачу идти лечиться он категорически отказывается. Может быть есть какой-нибудь народный способ по избавлению от пьянства без ведома пьющего?

Анна К., Тверская обл.

Отвечает парапсихолог-целитель ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ГОЛЮКОВ.

Ни один дурак не считает себя дураком, ровно как и далеко не

рых навозных калдах (кучах). Для этой цели, грибы подбираются так, чтобы внутренняя часть шляпки гриба была розовой. Это молодые грибы. Гриб с внутренней части шляпки коричневый

Договорились мы с ним и моей, уже бывшей, подругой спокойно и цивилизованно о разводе и разделе имущества. Решили, что муж заберет машину, а я с дочерью остаюсь в 2-х комнатной квартире. Правда, лжеподруга подзуживала его требовать размен, но он отказался.

Зажили мы с дочерью вдвоем. Денег хватало и я была счастлива свободой женщины, уставшей от многолетней семейной жизни. У меня появилось больше свободного времени. Мы с дочерью (ей 14 лет) стали посещать выставки, ходить на спектакли в драмтеатр. Она делилась со мной своими проблемами и мы были как подруги.

Через три месяца спокойной жизни я, вдруг, почувствовала себя плохо. Частые головокружения, стали сниться кошмары, пропал аппетит, и появилось чувство, что меня что-то ест изнутри. Я обратилась к врачу, сдала все анализы, которые оказались хорошими. Врач только плечами пожала и дала совет больше бывать на свежем воздухе, назначила колоть витамины. А я все чахла и чахла. Появилась абсолютная апатия ко всему. Дочь от меня отдалилась и смотрела всегда сочувствующими глазами.

Родственники забили тревогу. Сестра приняла особое участие. Она часто стала бывать у меня, пытаясь как-то вывести из состояния анабиоза.

Однажды мне приснился странный сон и я его пересказала сестре. Во сне какая-то женщина сообщила, что я скоро умру из-за порчи, насланной женой бывшего мужа, если не приеду к ней по такому-то адресу. К моему удивлению, сестра адрес записала, а через день пришла с новостью, что там живет одинокая женщина, которая славится тем, что лечит людей от всяких напастей вроде порчи, сглаза, проклятия, злого духа. Она с ней договорилась о встрече по моему вопросу. Каково было мое удивление, когда в этой доброй колдунье я узнала женщину из сна. Порчу она с меня сняла. Ощущение червоточины изнутри ушло. Появился интерес к окружающему миру и желание жить. Я быстро набрала вес и стала прежней душой и телом. Не знаю, как это объяснить, просто стечением обстоятельств или как-то еще, но бывший муж с его женой попали я аварию. Ему ничего, а она осталась инвалидом второй группы. Вправду видно люди говорят, что на чужом несчастье, счастья не построишь.

Из письма в «33» Л. Аверьяновой, г. Уфа, Башкортостан

И ЛЕЧИТЬСЯ К ВРАЧАМ НЕ ИДЕТ

Мой муж сильно пьет, но пьяницей себя не считает. К врачу идти лечиться он категорически отказывается. Может быть есть какой-нибудь народный способ по избавлению от пьянства без ведома пьющего?

Анна К., Тверская обл.

Отвечает парапсихолог-целитель ВАЛЕРИЙ АЛЕКСАНДРОВИЧ ГОЛЮКОВ.

Ни один дурак не считает себя дураком, ровно как и далеко не каждый пьяница признается, что он не сможет самостоятельно избавиться от алкоголизма. Поэтому для лечения алкоголиков все способы хороши, но главное при этом соблюдать заповедь — «Не навреди!»

С давних пор на Руси целиком использовали для лечения алкоголизма самые разные средства, используя настои и отвары из трав, грибов и кореньев. Эффективным средством при лечении пьяницы могут послужить жареные грибы — шампиньоны (навозники), которые после дождя можно собрать на старых навозных калдах (кучах). Для этой цели, грибы подбираются так, чтобы внутренняя часть шляпки гриба была розовой. Это молодые грибы. Гриб с внутренней части шляпки коричневый или черный для употребления в пищу совершенно непригоден. Такие грибы старые, и к тому же наверняка населены червяками. Молодые шампиньоны поджарить с картошкой (предварительно их отварив) и дать съесть подвыпившему человеку. Для трезвого человека от такой пищи только польза. А вот принявшему перед едой алкоголь будет плохо. У него начнется рвота, головная боль и другие недомогания. В это время пьющему нужно внушить, что организм его уже пресытился алкоголем, и больше эго не принимает. Утром, в последствии, обычно у людей на алкоголь желание пропадает. И почти всегда надолго. Советую насушить шампиньонов впрок, чтобы по мере необходимости такое «лечение» повторить. Утреннее «похмелье» вызывает у льющего также рвоту и отвращение к выпивке. Но, обычно, желание «опохмелиться» возникает крайне редко.

ПИЩА И ЗДОРОВЬЕ

Многие рецепты тибетской медицины, связанные с проблемой питания, рецепты широко известные во всем миро. Что предлагают древние ученые к нашему столу?

ПАРНОЕ МОЛОКО — 0,4 стакана ежедневно (излечивает одышку). Манная каша. Тибетцы говорят: «Вы начали о молока и манной каши, заканчивайте тем же». Ежедневно хотя бы несколько ложек каши должен есть каждый, кому за 40 лет; хорошо действует на кости, мышцы и желудочно-кишечный тракт.

КУРАГА — питает физическую силу, особенно мужчин.

УХА — полезна всем слабым, особенно из щуки. В рыбе много натрия, фосфора.

ОРЕХИ, ИЗЮМ, СЫР — ежедневное их употребление тонизирует нервную систему, снимает переутомление, головные боли, укрепляет сердечную мышцу и нервную систему. Полезны при заболеваниях печени. За один прием — 30 граммов грецких орехов, 20 граммов изюма, 20 граммов сыра.

ТВОРОГ — в день 100 граммов при атеросклерозе, заболеваниях сердца, печени.

ЛИМОНЫ И АПЕЛЬСИНЫ — полезны при начальных формах гипертония, женских заболеваниях и увеличении щитовидной железы.

1/2 лимона натереть с кожурой и смешать с сахаром. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день.

КЛЮКВА — лечит гастриты.

ЗЕМЛЯНИКА — камни в печени. 1/2 стакана ягод 6 раз в день

ЯБЛОКИ — полезны при подагре, склерозе сосудов.

ПЕТРУШКА — способствует свертыванию крови, рекомендуется при заболеваниях крови. Принимать круглый год. Использовать как приправу.

ЧЕРНОПЛОДНАЯ РЯБИНА. Нет ни одной ягоды с таким большим содержанием йода. Рекомендуется при склерозе и зобе. 1 кг рябины на 1 кг сахара — по одной чайной ложке 3 раза в день.

РЕЦЕПТ ДОКТОРА УОКЕРА. ЛИМФЫ И КРОВЬ

Для очищения лимфы и крови по методу доктора Уокера можно составить такую смесь: 200 г сока лимона, 900 г сока грейпфрута, 2 литра талой воды, приготовленной в холодильнике. С утра приготовить столовую ложку глауберовой соли, растворить в 100 г талой воды и выпить. Хорошо после этого принять теплый душ. Начнется сильное потоотделение. Нужно каждые полчаса принимать по 100 г смеси соков, выполнять процедуры нужно 3 дня подряд.

Е. Ефименко, г. Орел.

СОВЕТ ВРАЧА

Специи добавляются к пище в небольших количествах для придания ей своеобразного вкуса и аромата. Многие специи способствуют улучшению аппетита, повышают выделение желудочного сока, улучшают пищеварение. Укроп, зелень петрушки, сельдерей, томат, хрен повышают содержание витаминов в пище, обогащают ее минеральный состав. Лук и чеснок оказывают бактерицидное действие.

При некоторых заболеваниях, например при сердечно-сосудистых болезнях, требуется специальная кулинарная обработка пищевых продуктов — вываривание, удаление экстрактивных веществ, исключение соли, что делает пищу невкусной, быстро приедающейся. В этих случаях использование специй позволит улучшить вкус и аромат лечебных блюд, сделать их более аппетитными. При сердечно-сосудистых заболеваниях используют следующие специи: лук, чеснок, хрен, лавровый лист, гвоздику, корицу, мускатный орех, анис, тмин, укроп, ваниль, корку цитрусовых. Специи, содержащие большое количество эфирных масел и раздражающие желудочно-кишечный тракт — чеснок, лук, хрен, перец, горчицу — не рекомендуется использовать при заболеваниях желудка, печени, почек, кишок.

Специально для «33» В. МЕЩЕРЯКОВА, кандидат медицинских наук, г. Самара

Астрологический прогноз на август

ОВЕН. 21.03 - 20.04

Эта неделя благоприятна для деловых встреч, поездок, знакомств. Самочувствие и настроение заметно улучшатся. Самое время показать ваше мастерство и доказать на что вы способны. В семье конфликтов не предвидится, а вот с коллегами по работе во второй половине недели могут возникнуть конфликты. Старайтесь быть сдержанней.

ТЕЛЕЦ. 21.04 - 20.05

Дальние поездки принесут только разочарования, поэтому эту неделю следует провести, решая внутренние проблемы. В конце недели возможны желудочно-кишечные расстройства. Предстоят новые знакомства в выходные дни, которые окажутся полезными.

БЛИЗНЕЦЫ. 21.05 - 21.06

Финансовые договора заключенные на этой неделе не дадут никакой пользы. В середине недели — неожиданное радостное известие. Возможны ссоры в семье. Выходные проведите в кругу близких людей.

РАК. 22.06 - 22.07

Хорошее время для ведения финансовых дел. Возможны трения с начальством. У людей творческого труда — великолепный подъем сил и возникновение множества творческих идей. При вождении автомобиля будьте очень внимательны и осторожны, особенно 6.08. Возможны травмы.

ЛЕВ. 23.07 - 23.08

В начале недели может ухудшиться здоровье. В самый неожиданный момент вы можете простудиться, поэтому опасайтесь переохлаждения. Также возможны неприятности с финансовыми органами. На этой неделе постарайтесь по мере возможности уйти от дел и хорошо отдохните в домашних условиях.

ДЕВА. 24.08 - 23.09

Главное на этой неделе помнить, что реализовывать свою сверхэнергию тоже нужно с умом. Не переусердствуйте, и не берите работы больше, чем вам кажется, что ее можно выполнить. В конце недели вас ожидает приятное знакомство, а чиновников повышение по службе или похвала начальства. Со здоровьем у вас будет все нормально.

ВЕСЫ. 24.09 - 23.10

На этой неделе ваше материальное положение не поправится, улучшения следует ожидать лишь на следующей неделе. Произойдет улучшение семейных отношений, а холостяки не будут разочарованы в новых знакомых. Эти знакомства как бы встряхнут вас, но следует помнить, что прошлое уже ушло и вы теперь живете другой, более осмысленной жизнью.

СКОРПИОН. 24.10 - 22.11

Все сны, которые будут вам сниться на этой неделе окажутся вещими. В семье возможны разногласия и легкие ссоры. Вам следует проявить побольше фантазии и уверенности для начала нового деда, если планы такого дела имеются. Выходные дни проведете в бодром хорошем настроении.

СТРЕЛЕЦ. 23.11 - 21.12

Не время сидеть на месте. Дальние поездки принесут вам финансовый успех. Язвенникам следует соблюдать диету, из-за риска обострения болезни. В конце недели вас ждут приятные новости.

КОЗЕРОГ. 22.12 - 20.01

На этой неделе вам лучше заняться внутренними проблемами. В середине недели у вас будут деловые предложения от незнакомых людей, от которых не следует отказываться. Работники творческого труда выполнят великолепно свою работу, которая в дальнейшем найдет широкое признание.

ВОДОЛЕЙ. 21.01 -19.02

Любые деловые начинания окажутся в той или иной степени успешными. Существует опасность ссоры с друзьями. В середине недели из-за опасности получить травму, вам лучше отказаться от вождения автомобиля. Присмотритесь к своим друзьям-партнерам, возможно кто-то из них относится к вам не искренне и желает вам неприятностей.

РЫБЫ. 20.02 - 20.03

С вашей дипломатичностью и целеустремленностью вы можете заметно продвинуться по службе и выполнить намеченные цели и планы. Неделя благоприятна для вас во всех сферах вашей деятельности. Выходные лучше провести в кругу близких друзей и родственников в домашней обстановке.

О ЖЕСТОКОСТИ

Некоторые люди утверждают, что та жестокость, от которой содрогается большая часть человечества, не есть жестокость, ибо, говорят они, животные разнятся от людей и морально и интеллектуально, а следовательно, и чувствительность, и восприимчивость к страданиям у них иная, чем у человека, то есть гораздо ниже.

Но кто же не видел или не слышал о том, как лошади дрожат и обливаются потом от страха? Кто не знает, что то же самое делается на бойнях с рогатым скотом, который видит, как его собратья падают под ударом молота или ножа? Один наш знакомый рассказывал, как на его глазах несчастная обезьянка, которую готовили к вивисекции, так испугалась, что тут же умерла от страха. Другой упоминает о собаке, которая будучи приведена для вивисекции в лабораторию, слышала вопли другой жертвы и видела, как ту снимали со стола и, безжизненную, бросили в угол. Когда затем помощник вивисектора отвязал ее и взял на руки, чтобы положить на стол, он обнаружил, что несчастное животное умерло от ужаса.

А сколько случаев мы знаем, когда животное умирает от горя!

Пишущие эти строки, измученные многими фактами изуверского издевательства над беззащитными, не имеющими возможности даже протестовать животными, обратились со своим горем к духовным руководителям, спрашивая: неужели Господь не сжалился над несчастными жертвами?

-Молитесь Богу об их мучителях, - был ответ. -Участь их по переходе в другой мир много ужаснее, чем мучения их жертв.

«Ребус», 1911 г.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ОТ ГАЗЕТЫ

При атеросклерозе и избыточном весе одно вареное яйцо в день не навредит. В яйцах содержится вещество, препятствующее отложению холестерина на стенках сосудов.

При постоянном недосыпании ухудшается память, возрастает вероятность получить диабет, гипертонию и ожирение.

Сексуальная активность продлевает жизнь. Для здоровых людей регулярные занятия сексом должны быть не менее 2-х раз в неделю.

При таких желудочных заболеваниях как гастрит, язвенная болезнь, колит (когда нет острых явлений), хорошо включать в рацион питания блюда из кабачков и баклажаном.

Полынь знают все как лекарственную траву и очень многие любят ее горький вкус и запах. Полынь используется не только как лекарство, но и для ароматизации вина и ликеров, а также как приправа к жаренным мясным блюдам, особенно к жаренному гусю.

На скорлупе яйца есть много микробов, поэтому, прежде чем разбить яйцо, обязательно вымойте его.

Чтобы облегчить боль от легкого ожога, смочите кусочек марли раствором марганцево-кислого калия, приложите его к обожженному месту и забинтуйте.

Нередко советуют добавлять немного питьевой соды для того, чтобы ускорить разваривание мяса, бобов, овощей и др. Совет этот вреден, так как сода, как и всякая щелочь, нейтрализует кислоту и, следовательно, разрушает аскорбиновую кислоту (витамин С).

Не рекомендуется хранить вместе белый и черный хлеб. От этого вкус белого ухудшается, так как он легко воспринимает запах черного хлеба.

Улыбка снижает нервное напряжение. Гоголь советовал соотечественникам: «Ради Бога, смейтесь. Ведь это единственное надежное средство от всех болезней».

Материал подготовил
А. ЗОНТИК,
корр. «33»

Социологический опрос

...потом от страха? Кто не знает, что то же самое делается на бойнях с рогатым скотом, который видит, как его собратья падают под ударом молота или ножа? Один наш знакомый рассказывал, как на его глазах несчастная обезьянка, которую готовили к вивисекции, так испугалась, что тут же умерла от страха. Другой упоминает о собаке, которая будучи приведена для вивисекции в лабораторию, слышала вопли другой

...издевательства над беззащитными, не имеющими возможности даже протестовать животными, обратились со своим горем к духовным руководителям, спрашивая: неужели Господь не сжалился над несчастными жертвами?

-Молитесь Богу об их мучителях, - был ответ. -Участь их по переходе в другой мир много ужаснее, чем мучения их жертв.

«Ребус», 1911 г.

Социологический опрос

Часто ли плачут женщины?

(Стала ли жизнь лучш, стала ли жизнь веселей?)

«Жить стало легчеэ, жизнь стала веселей...» — это известное высказывание И. Сталина, давно ставшее замечательным афоризмом, сейчас как никогда применимо к жизни наших романтически настроенных современников. И, действительно, хорошо отреформированые различными экономическими экспериментами, «отглаженные» до блеска дефолтом, облегченные кошельки жизнерадостных соотечественников, уверенных в светлом будущем собственного благополучия являются наглядным примером долготерпения и непоколебимости нравственных взглядов нашего свободолюбивого электората. Бесчисленное множество зрелищ, подкрепленных бесплатными телевизионными завтраками с Роксаной Бабаян и благотворительно-поучительные обеды, со «смаком» приготовляемые Андреем Макаревичем с разноликими политическими и эстрадными «звездами» еще больше облегчают жизнь наших законопослушных современников. С незапамятных времен известно, что нужно народу — Хлеба и Зрелищ. А уж этого в нашем государстве предостаточно. Однако, как выяснилось, что не только богатые, но и бедные, иногда все же плачут. Всего было опрошено 300 женщин. На вопрос: «Когда вы плакали в последних раз?» — были получены следующие ответы:

Не плачу вообще	— 2%.
Очень давно	— 32%.
Плачу не менее 1 раза в месяц	— 31%.
Плачу не менее 1 раза в неделю	— 17%.
Плачу почти ежедневно	— 18%.

Опрос проводил корр. «33»
В. АЛЕКСАНДРОВИЧ.

Редакция газеты напоминает уважаемым читателям: прежде чем использовать рецепты народной медицины, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом!

...вероятность получить диабет, гипертонию и ожирение.

Сексуальная активность продлевает жизнь. Для здоровых людей регулярные занятия сексом должны быть не менее 2-х раз в неделю.

При таких желудочных заболеваниях как гастрит, язвенная болезнь, колит (когда нет острых явлений), хорошо включать в рацион питания блюда из кабачков и бак...

...особенно к жаренному гусю.

На скорлупе яйца есть много микробов, поэтому, прежде чем разбить яйцо, обязательно вымойте его.

Чтобы облегчить боль от легкого ожога, смочите кусочек марли раствором марганцево-кислого калия, приложите его к обожженному месту и забинтуйте.

Нередко советуют добавлять немного питьевой соды для того,

...этого вкус белого ухудшается, так как он легко воспринимает запах черного хлеба.

Улыбка снижает нервное напряжение. Гоголь советовал соотечественникам: «Ради Бога, смейтесь. Ведь это единственное надежное сродство от всех болезней».

Материал подготовил
А. ЗОНТИК,
корр. «33»

По рецептам наших читателей

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Один из самых распространенных методов домашней заготовки ягод и фруктов — это варка варенья. Редко какая хозяйка дома не предложит к чаю варенье на выбор. Рецептом его варки сейчас не удивишь никого и всеже, может вы откроете для себя что-то новое, если прочтете рецепты наших бабушек.

Ягоды и фрукты для варенья надо отбирать свежие, неперезрелые. На каждый килограмм фруктов и ягод следует брать не менее 1 кг сахара. Варить варенье можно не только на сахаре, но и на меду, которых следует брать в том же количестве, как и сахар. Можно брать пополам сахар и мед или добавлять в сахар небольшое количестве патоки, что предохраняет варенье от засахаривания.

В большинстве случаев варка варенья начинается с варки сиропа. В неглубокий эмалированный таз надо положить отмеренное количество сахара, налить воду (в количестве указанном в рецептах) и кипятить до полного растворения сахара. После этого снять сироп с огня, положишь подготовленные ягоды или фрукты, вновь поставить на огонь, дать вскипеть на сильном огне, слегка встряхивая посуду, чтобы ягоды или фрукты погрузились в сироп. При доваривании варенья надо снимать пенку и слегка встряхивать посуду. Важно определить момент готовности варенья, так как от этого зависит его качество и длительность хранения.

Готовность варенья определяется по следующему признаку: если капля сирота, налитая на блюдце, не расплывается, а сохраняет свою форму, варенье можно считать готовым. В готовом варенье ягоды или фрукты не всплывают наверх, а равномерно распределяются в сиропе и становятся прозрачными.

С готового варенья снять пенку, дать остыть, а затем уже переложить в стеклянную банку, которую накрыть капроновой крышкой.

ВАРЕНЬЕ ИЗ АБРИКОСОВ

Абрикосы обмыть водой, наколоть в нескольких местах вилкой. Сварить сироп, залить им подготовленные абрикосы и в таком виде поставить на сутки. На другой день сироп слить, вторично его прокипятить, вновь залить им абрикосы и еще раз оставить на сутки. На третий день в этом же сиропе абрикосы сварить до готовности, пока они но станут прозрачными.

На 1 кг абрикосов - 1,5 кг сахара, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ДЫНИ

С полуспелой дыни срезать корку, дыню разрезать пополам, удалить сердцевину с семенами, а мякоть нарезать небольшими кубиками. Подготовленную дыню слегка посыпать сахаром и на 2 часа поставить в холодное место. Из оставшегося сахара сварить сироп и залить подготовленную дыню. На другой день сироп слить, вторично прокипятить и снова залить дыню. На третий день в этом же сиропе сварить дыню до готовности.

На 1 кг очищенной дыни — 1,5-2 кг сахара, 2 стакана воды.

ВАРЕНЬЕ ИЗ ЛЕПЕСТКОВ РОЗ

С красных или розовых роз снять лепестки (срезав ножницами белые частицы), мелко их нарезать, смешать с 0,5 кг сахарного песка, положить в посуду и в таком виде оставить на двое суток. Из оставшегося сахара, добавив лимонный сок, сварить сироп. В горячий сироп опустить засахаренные лепестки роз и на медленном огне варить до готовности сиропа.

На 0,5 кг лепестков роз — 1,5 кг сахара, 1/2 лимона, 1 стакан воды.

Учредитель и гл. редактор — В. ГОЛЮКОВ
Адрес редакции: 413800, Саратовская обл.,
г. Балаково, ул. Ак. Жука, 27
Для писем: Балаково-13, а/я 3
Тел./факс: (84570) 4-59-27
E-mail: rezident@iname.ru
http://zerkaloz.narod.ru

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по печати
Регистрационный номер ПИ № 77-1271

Отпечатано в ГУП «Типография №1»
г. Саратов, ул. Вишневая, 10, тел: 69-30-33

Объем 1 п.л. Цена договорная
Тираж 3000 экз. Заказ 3080
Номер подписан в печать 4.08.2000 г. в 14.00

В номере использованы материалы журналов: «Чудеса и приключения», «Домашний доктор»

Редакция приносит извинения читателям газеты за технические проблемы приведшие к задержке выхода очередного номера.

© «Зеркало здоровья»
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции

Рубрику ведет Вера КОРЯКИНА

ФЕЯ НОВОГОДНЕЙ НОЧИ

Какой делать макияж на Новый год, решать вам. Но если предстоит большая вечеринка, без выдумки не обойтись. Тем, что мы ежедневно изображаем на своем лице, вовсе не ограничиваются возможности теней, помады, лака и другой декоративной косметики. Доказательство тому — фото. Согласитесь, что такая очаровательная ночная фея способна заворожить самое холодное сердце. Мы призываем вас не к повторению, но к творчеству!

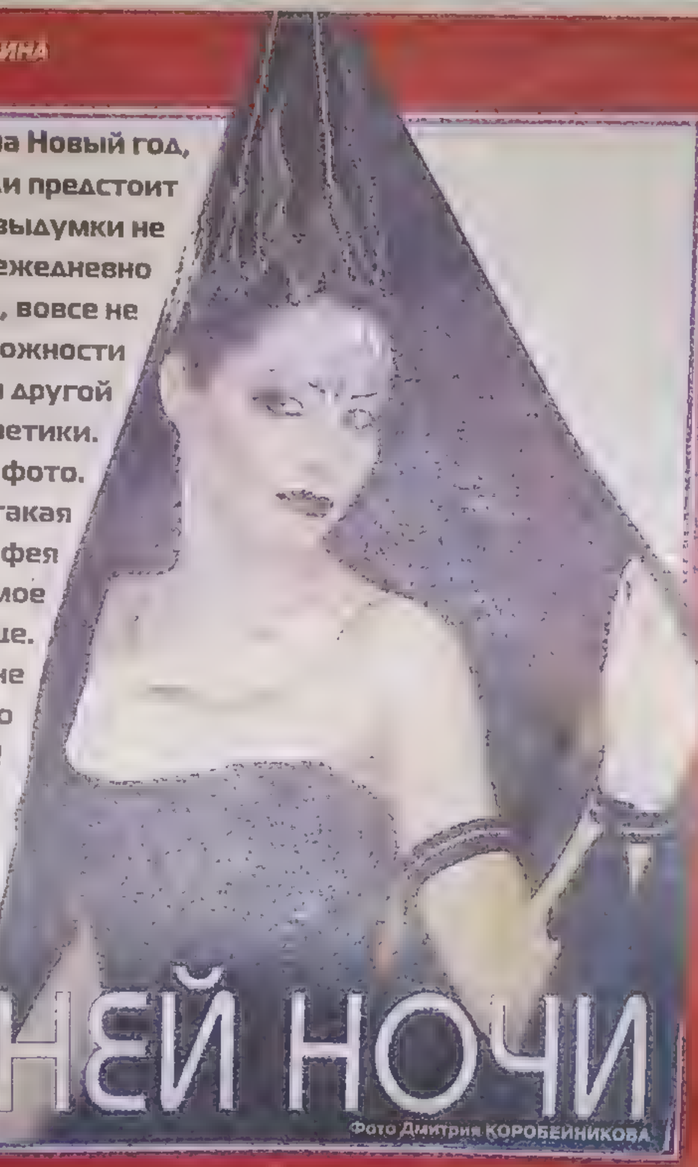


Фото Дмитрия КОРОБЕЙНИКОВА

СКОРОСТНОЙ НАРЯД

Допускаем, что вы так и не успели заскочить в любимый бутик и купить себе новогодний наряд или там просто не было ничего подходящего. А в новогоднюю ночь, особенно в этом году, надо обязательно быть в чем-нибудь новом. Можно, конечно, обойтись новым носовым платком или новой помадой. Но сейчас вас волнует наряд.

Самый простой и эффектный материал для наряда — **платок.**

Сложите платок по диагонали, противоположные кончики завяжите вокруг шеи (еще красивей — к кончикам крупной цепочки или бус), свободные — за спиной на талии. **Топик** готов.

Небольшой яркий платок или косынку скрутите в мягкий жгут, завяжите вокруг шеи, а по центру жгута прикрепите большую яркую брошь, заколку или пряжку — прекрасное **«ожерелье»** для однотонного платья или костюма.

Большой шелковый или из тонкого кашемира платок легким движением руки может превратиться в **юбку-парео,** а если его еще красивой брошью заколоть...

Если платок не жалко резать, по центру вырежьте круг по окружности ваших бедер. Можете пришить его к майке — получится платье, можете пришить резинку и носить юбку на талии. Если круг сместить относительно центра платка — получится асимметричная юбка. Из двух или трех платков получится многослойный наряд.

За пять минут можно сделать и **нарядные туфли,** прикрепив к простым лодочкам блестящую пряжку, маленькую цепочку или стразы.

На блузке с крупными цветами к тычинкам или в сердцевинку цветов прикрепите **стеклярус, блестки или бисер.**

Экстравагантный **маникюр** получается, если тонкой кисточкой для жидкой подводки нарисовать на покрытых лаком ногтях диковинные узоры

ШЬЕМ КРОЛИКА

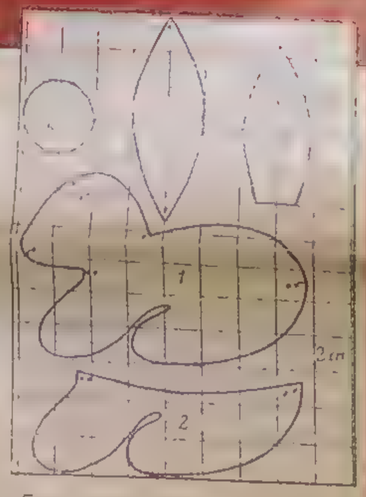
Хотите изготовить талисман своими руками?

Вам понадобятся коротко-

двух тканей), **5** — хвост (1 деталь).

Вырезанные из картона лекала кладут на изнаночную сторону ткани и обводят шариковой ручкой. Припуски (0,3 –0,5 см) даются, если игрушка [illegible] ткани. Для ворсовых тканей припуски не нужны. На ткань нанесите контрольные метки. Следите за тем, чтобы парные детали были у вас

между деталями **1.** Когда лобик пришит, далее надо сшить между собой туловище по низу головы и спинке. Через низ живота туловище выворачивается на лицевую сторону. Выправьте лапки при помощи карандаша и аккуратно набейте ватой лапки, голову, а потом только туловище. Зашейте животик потайными стежками. Сшитые



Без ножек глаза смотрятся гораздо лучше. Смажьте их уни-

НА ВСЮ НОЧЬ УСТАЛОСТЬ ПРОЧЬ!

Не важно, есть ли у вас семья и куча детей или вы принадлежите сама себе, в Новый год нужно выглядеть «на все сто», если не для гостей, то для собственного зеркала уж точно. Постарайтесь Новый год встретить красивой и веселой, ибо, перефразируя известное выражение, «какой встретишь Новый год, такой и будешь в нем».

- Можете все приготовить заранее, а потом махните на все рукой и ближе к вечеру залезьте в ванну. Если просто хотите снять стресс и напряжение и взбодриться при этом, посидите в горячей ванне (38 –39°) не дольше 10 минут и потом ополоснитесь холодным душем.
- После ванны полежите, закрыв глаза и положив на веки тампоны, смоченные спитым чаем. А если есть возможность, устройте себе «тихий час» и [illegible]

Хотите изготовить талисман года своими руками?

ШЬЕМ КРОЛИКА

Вам понадобятся коротковорсовый мех, плюш, бархат флиз или мягкий драп, материал для набивки (синтепон, вата) две пуговицы диаметром 0,5 - 0,7 см и кусочек черной кожи для носа.

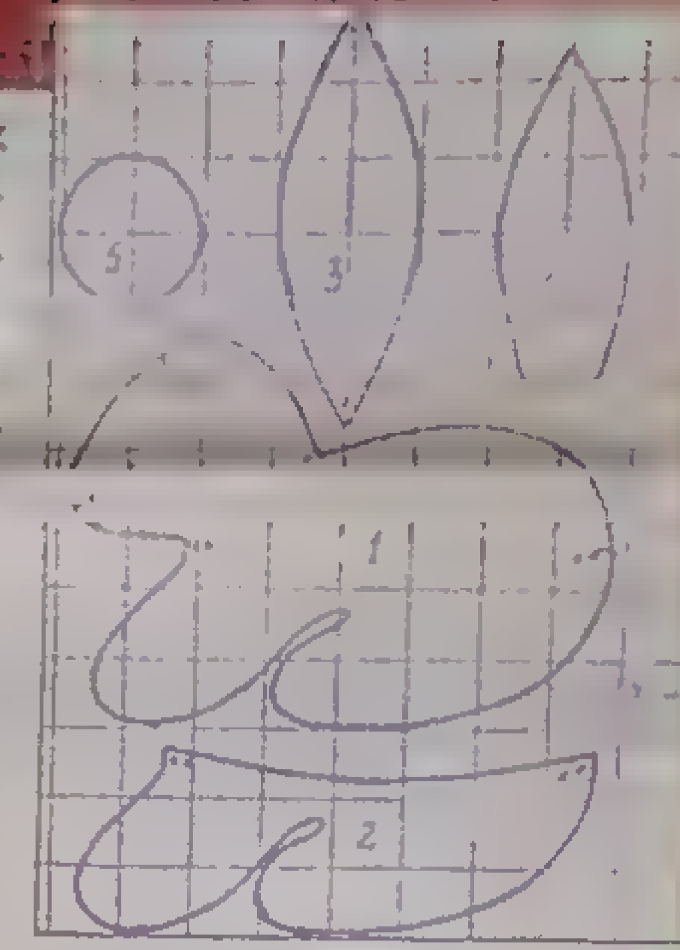
Переведите на кальку лекала, увеличив до нужных размеров. На приведенном чертеже цифры обозначают следующее:

1 — туловище (2 детали), **2** — живот (2 детали), **3** — лоб (1 деталь), **4** — ухо (4 детали из двух тканей), **5** — хвост (1 деталь).

Вырезанные из картона лекала кладут на изнаночную сторону ткани и обводят шариковой ручкой. Припуски (0,3—0,5 см) даются, если игрушка шьется из ткани. Для ворсовых тканей припуски не нужны. На ткань нанесите [illegible] тем, чтобы парные детали были у вас в зеркальном отображении. Чтобы игрушка получилась более нарядной, две детали ушей, животик и хвост можно выкроить из ткани компаньона. Не забудьте, что мех раскраивают бритвой с изнанки.

Выкроенные детали (1 и 2) сложите попарно лицом к лицу и сшейте по контуру от метки до метки. Второй операцией является втачивание лобика между деталями 1. Когда лобик пришит, далее надо сшить между собой туловище по низу головы и спинке. Через низ живота туловище выворачивается на лицевую сторону. Выправьте лапки при помощи [illegible] аккуратно набейте ватой лапки, голову, а потом только туловище. Зашейте животик потайными стежками. Сшитые попарно детали ушей (из разных тканей) выверните. Подогните немного низ вовнутрь уха и пришейте их к месту на голове тоже потайными стежками. Хвост собирается по кругу швом "через край", стягивается и пришивается на место.

Осталось приклеить глаза и нос. У пуговиц с ножками спилите ножки или "откусите" их маникюрными щипцами.



Без ножек глаза смотрятся гораздо лучше. Смажьте их универсальным клеем ("Момент") и посадите так, чтобы они располагались на туловище. Место соединения лба с туловищем заклейте небольшим черным кожаным треугольником.

Кролик готов.

Тамара ПИМОНОВА,
член клуба
"Народные умельцы",
г. Белгород

НА ВСЮ НОЧЬ УСТАЛОСТЬ ПРОЧЬ!

Не важно, есть ли у вас семья и куча детей или вы принадлежите сама себе, в Новый год нужно выглядеть «на все сто», если не для гостей, то для собственного зеркала уж точно. Постарайтесь Новый год встретить красивой и веселой, ибо, перефразируя известное выражение, «какой встретишь Новый год, такой и будешь в нем».

• Можете все приготовить заранее, а потом махните на все рукой и ближе к вечеру залезьте в ванну. Если просто хотите снять стресс и напряжение и взбодриться при этом, посидите в горячей ванне (38—39°) не дольше 10 минут и потом сполоснитесь холодным душем.

• После ванны полежите, закрыв глаза и положив на веки тампоны, смоченные спитым чаем. А если есть возможность, устройте себе [illegible] час-полтора.

• Не пользуйтесь ночным питательным кремом, если не хотите получить маслянисто-[illegible] кожу.

А за неделю до праздника каждый день перед сном смазывайте иссушенные хозяйством руки растительным маслом и надевайте нитяные перчатки. И вообще, привыкайте делать домашнюю работу в резиновых перчатках, если хотите иметь нежные руки.

За неделю можно также:

— сделать чистку лица.

— опробовать новую прическу или краску для волос.

— усиленно поработать над фигурой — если талия не уменьшится, то прибавится энергии, повысится тонус мышц, что уже неплохо.

— примерить праздничный наряд и макияж, чтобы не переделывать все в случае чего в самые последние минуты.

"ОБ ЭТОМ ДУМАТЬ НИКОГДА НЕ РАНО И НИКОМУ НЕ ПОЗДНО"

Так о бракосочетании высказался герой популярной комедии Гайдая. Он прав. И потому уже сегодня мы хотим пригласить вас на II Московскую международную выставку свадебных нарядов, аксессуаров и услуг "СВАДЬБА-99", которая пройдет в Центре международной торговли на Краснопресненской набережной, 12, с 24 по 27 февраля 1999 года.

Подобные выставки во всем мире стоят в ряду крупнейших событий в мире моды, постоянно привлекая внимание тех, кто создает новые направления в этой индустрии, объединившей миллионы талантливых людей, чьи творения восхищают человечество и на пороге третьего тысячелетия.

В прошедшей в этом году "Свадьбе-98" приняли участие модельеры, визажисты, стилисты с мировыми именами, ведущие фирмы — производители свадебных нарядов из Франции, Италии, Испании, США, Греции, Германии, Швейцарии. Отрадно, что среди российских участников было немало фирм из регионов, представивших коллекции, не уступающие именитым фирмам. Организатор — фирма "Интерконгресс" ОАО "Совинцентр" — не ограничилась узкой направленностью экспозиции и представила разделы "Услуги для новобрачных" и "Вечерняя одежда, парфюмерия и косметика", что только расширило круг посетителей и участников выставки. К тому же в Центре международной торговли, крупнейшем деловом центре столицы, можно не только успешно показать себя, приобрести деловых партнеров, но и просто отдохнуть в красивой обстановке.

Вера КОРЯКИНА

САЛОН МОД ДЕДА МОРОЗА

ЛЮБИМЫЙ ЦВЕТ КОРОЛЕЙ, КАРДИНАЛОВ И ДЕДОВ МОРОЗОВ

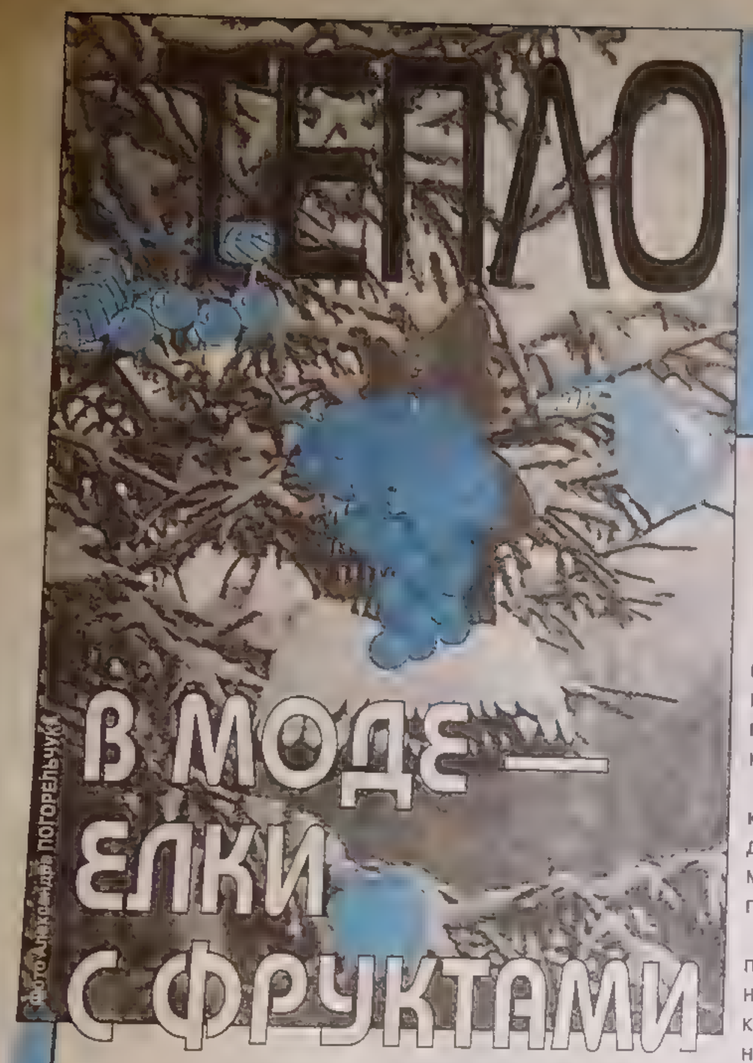
На вид он еще хоть куда — а ведь уже не молоденький! Его появление на свет связывают с мифическими языческими богами, но свой облик "доброго дедушки" он обрел лишь в 1822 году не без помощи американского теолога Клемента Кларка Мура, подарившего ему сани, запряженные восьмеркой оленей. Именно тогда произошло превращение Святого Николая в толстощекого жизнерадостного старикана с курчавой бородой. Звать его с тех пор стали Санта-Клаусом. В 1910 году он сменил свои белые одежды на красное одеяние. "Итак решено. Отныне ношу только красное. Потрясающий цвет, не зря его любили короли и кардиналы. Взгляните на меня, я выше всех епископов, в том числе Святого Николая. Красный цвет — цвет страсти и любви, к тому же он самый яркий. Он меня просто покорил. Тем более что он прекрасно гармонирует с моим красным носом".

Начиная с этой поры Дед Мороз будет менять одежды миллион раз. Он будет наряжаться Микки Маусом, куклой Барби.

Для создателей рекламы Дед Мороз стал излюбленной моделью. Вот уже больше ста лет все крупные магазины рекламируют его с дьявольским упорством.

Недавно прошел слух, что старик уходит на покой. Но слухи, как известно, редко подтверждаются.

ТЕПЛО РОДНОГО ДОМА



Рубрику ведет
Вера КОРЯКИНА

В МОДЕ — ЕЛКИ С ФРУКТАМИ

Фото Александра ПОГОРЕЛЬЧУКА

Новогодние композиции давно уже стали традиционным элементом праздничного убранства. Составляют их по-разному: кто-то "слизывает" из модных альбомов, кто-то пытается воспроизвести советы из массовых изданий, кто-то — "от фонаря", в соответствии со своим вкусом. Хватит дилетантства — сегодня советы дает профессионал, член международной творческой ассоциации цветочной аранжировки "АРТФЛОРА", зам. председателя секции аранжировки цветов московского "Клуба цветоводов" Леаль АЙМАЛЕТДИНОВА:

— В аранжировке цветов тоже есть свои модные тенденции. Например, в новогодних композициях в нынешнем году не модны яркие наряды. Лучше использовать ленты, игрушки, свечи и другие элементы украшения приглушенных цветов. Цветы уступили первенство искусственным и настоящим фруктам.

Определившись с подставкой для композиции (ваза, поднос, плошка, плетенка и т. д.), скотчем или проволокой зафиксируйте в ней крепеж — лучше всего купить в цветочных магазинах специальный материал "Оазис", в крайнем случае воспользуйтесь пенопластом.

Центром композиции лучше сделать свечу. Для нее в крепеже вырежьте специальное отверстие. Длина свечи должна составлять 1 —1,5 размера (размер — это сумма диаметра подставки и ее высоты). Чем массивнее подставка и больше композиция, тем больше и свеча.

У сосновых или еловых веток заостряют кончики, а потом втыкают в крепеж. Чтобы ветка не сгибалась или, наоборот, имела нужный изгиб, под иголками вдоль ветки прикрепите проволоку. Ветки располагаются в основном на заднем плане композиции.

На переднем плане, у основания свечи, — шишки, шарики или колокольчики, букетики искусственных цветов, сухоцветы. Кстати, еще не поздно подвядающие в вашем букете цветы повесить на веревку в кухне головками вниз — потом они пригодятся в композициях.

Для новогодней композиции рекомендуются три основных цвета: зеленый, белый и красный всех оттенков. Белые, заснеженные ветки и шишки быстро делаются при помощи белой гуаши.

Цвет и фактура материалов должны гармонировать между собой. Например, в "кружевной" металлической вазе лучше разместить серебристую елочку или такую же мишуру. К розовой свече добавьте розовую с белым ленту и букетик розовых искусственных цветов.

И еще о моде. На Западе для новогодних композиций предпочитают строгий стиль с минимальным количеством цветов (не более 3—4). Но русской душе свойственно многоцветье, поэтому можете немного, не в ущерб красоте и эстетике, отступить от жестких канонов.

РУКИ — НЕ ДЛЯ СКУКИ

На Новый год в доме должна появиться хотя бы одна новая елочная игрушка. Если платить за маленький шарик 25 рублей вы принципиально не хотите, попробуйте возродить забытую традицию изготовления елочных игрушек самим в семейном кругу. Кстати, на богатом Западе это очень даже практикуется.

Неплохо если вы в течение года крохоборски собирали бантики от цветочных букетов и яркие упаковки от подарков — лучшего материала для новогодних самодельных игрушек не найти.

• Самые простые игрушки, но от этого не менее красивые, можно сделать вообще за пять минут. Пустую яичную скорлупу, крупный грецкий орех, маленький резиновый мячик и т. п. просто оберните цветной фольгой или яркой бумагой в виде кулечка и перевяжите его красивой лентой или тесьмой.

• Из картона (простого или гофрированного) вырежьте фигурки зверей и обклейте их фольгой, к которой прикрепите нитяную петлю.

• На маленькую елочку повесьте мелкие оригинальные игрушки (например, из «Киндер-сюрприза»)

• Для украшения стола сделайте бумажную елочку. Для этого из зеленой бумаги вырежьте три-четыре разных по диаметру полукруга. Склейте их конусами. По низу ножницами нарежьте бахрому длиной 2—4 см и немного загните ее. Вставьте один конус в другой и скрепите. Украсьте елочку наклеенными конфетти или блестками.

• И не забудьте про "волшебные" мешочки и носочки, в которых утром дети найдут подарки. Мешочки можно сшить из любой ткани. Главное у них — аппликация и красивый бант завязка. Подарочным можно [illegible] и обычный хороший носок [illegible] его тесьмой, бантиками, мишурой.

Успехов вам в творчестве.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕСЕРТ

• Он должен быть ярким и нетрадиционным. В теплой (в прямом смысле) атмосфере веселья стоящий АЙС-КРИМ. Это напиток, смешанный с мороженым. Компоненты в нем не размешивают, по-

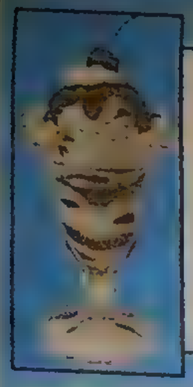
Айс-крим лимонный: на 200 мл — 50 г фруктового мороженого, 30 мл лимонного сока.

• Если все уже съедено, а до конца веселья еще далеко, ной ветчины, затем болгарский перец, консервированные шам-

председателя секции аранжировки цветов московского "Клуба цветоводов" Леаль АЙМАЛЕТДИНОВА:

И еще о моде. На Западе для новогодних композиций предпочитают строгий стиль с минимальным количеством цветов (не более 3—4). Но русской душе свойственно многоцветье, поэтому можете немного, не в ущерб красоте и эстетике, отступить от жестких канонов.

ПРАЗДНИЧНЫЙ ДЕСЕРТ



• Он должен быть ярким и нетрадиционным. В теплой (в прямом смысле) атмосфере веселья неплохо в перерыве между танцами предложить мороженое. Но не просто бросить по пол-брикета на блюдца, а приготовить настоящий АЙС-КРИМ. Это напиток, смешанный с мороженым. Компоненты в нем не размешивают, подают его с соломинкой и ложкой.

Айс-крим какао: на 150 мл — 60 г шоколадного мороженого, 30 мл шоколадного сиропа, 20 мл молока, 20 мл взбитых сливок.

Айс-крим лимонный: на 200 мл — 50 г фруктового мороженого, 30 мл лимонного сока, 120 мл газировки, ломтик лимона.

Айс-крим апельсиновый: 50 г мороженого, 50 мл апельсинового сока или фанты, 50 мл минеральной воды.

• Если все уже съедено, а до конца веселья еще далеко, предлагаем вам легкое и сытное **"блюдо" от Алены Свиридовой.**

На белый хлеб намазать майонез, дальше слой мелко порубленной ветчины, затем болгарский перец, консервированные шампиньоны. Все закрыть тонким кусочком помидора. Сверху петрушка, укроп, соль, перец, и венчает пирамиду ломтик сыра. Потом все — в духовку.

ПОЛЕЗНАЯ ВСЯЧИНА

ШАМПАНСКОГО!!!

Может, кому-то и нравится потом рассматривать отметины от пробок на потолке и визжать от холодной пенистой струи... Но по правилам хорошего тона такого быть не должно.

Шампанское перед подачей следует охладить до 6—8 градусов. Откупоривают бутылку непосредственно перед тем, как разливать по бокалам. Открывая бутылку, не трясите ее. Аккуратно снимите фольгу, разожмите и снимите проволоку, вытащите пробку, крепко удерживая ее и тихонько раскачивая.

А потом устройте конкурс: кто точнее отгадает, сколько сантиметров в проволоке от шампанского,— тому приз!

И помните: сухим шампанским открывают застолье, а вот сладкое оставляют на десерт.

ПАМЯТКА ТАМАДЕ. Во все времена тосты были привилегией мужчин. У многих народов это правило сохранилось. Сейчас, правда, в отношении тостов женщины с мужчинами уравнены. Но правила приличия предусматривают не принуждать женщин к выступлению за столом. Не принято также требовать ответов на тост. И помните: лучший тост — короткий тост.

ЕЛОЧКИ-СОСЕНОЧКИ И... ТУИ. Из чего лучше делать новогоднюю композицию, решать вам. Знайте лишь, что:

— елка без воды выдерживает примерно сутки,

— сосновые ветки могут стоять без воды сколько угодно, не осыпаясь, но со временем тускнеют,

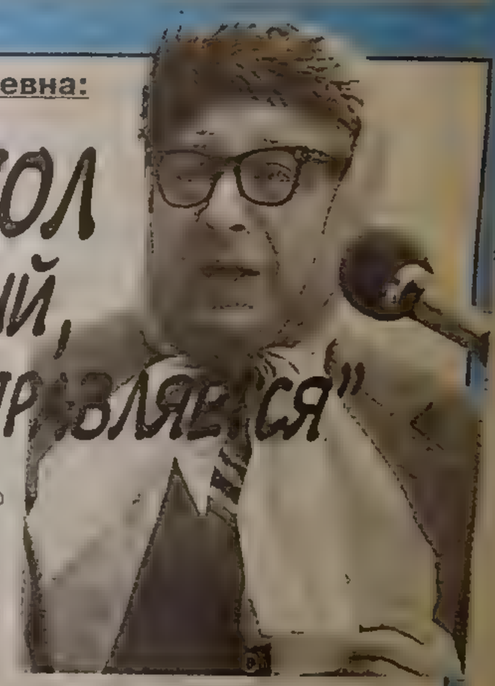
— очень красивые ветки туи не колются, не осыпаются, но быстро вянут, поэтому их лучше перед составлением букета «закрепить» теплым утюгом.

При покупке елки, особенно с рук, проверьте, свежее ли дерево. У сухого веточки обламываются с характерным треском, и она уже через два-три дня начнет осыпаться. У свежей елки ветки эластичны, обломить их нелегко.

Если запаслись елкой заранее, держите ее на холоде, а за день-другой, как будете устанавливать, опустите конец ствола в сосуд с водой с добавлением 2—3 ст. ложек глицерина. Если хотите, чтобы елка прослужила дольше, поставьте ее в емкость с влажным песком, который будете по мере испарения влаги увлажнять. Но предварительно конец ствола очистите от коры.

Вадим Тонков — Вероника Маврикиевна:

"ЖЕНСКИЙ ПОЛ ВРОДЕ БЫ СЛАБЫЙ, НО СИЛЬНЫЙ С НИМ НЕ СПРАВЛЯЕТСЯ"



— Хорошие мои!

С наступающим, еще одним, Новым годом!

На правах старейшей из вас и, не побоюсь того слова,— наиболее мужественной, позволю себе несколько советов и, естественно, пожеланий.

Прежде всего Счастья!

Как писал господин Короленко: "Человек создан для счастья, как птица для полета". Летите, дорогие мои! Летите, как можно дальше, но вы все равно прилетите обратно. Таков закон природы! А те, кто остается... Помните, что каждый человек — кузнец своего несчастья. Но если фортуна повернулась к вам спиной — делайте за ее спиной все, что хотите!

Дорогие мои! Будьте стойкими! Постарайтесь вернуть себе любовь к мужскому населению, потерянную утром в автобусе.

А если не удастся, не ссорьтесь по пустякам. Берегите силы для большого скандала!

Будьте мужественны!

Пусть говорят, что женский пол вроде бы слабый. Но сильный пока с ним не справляется.

Госпожи женщины! Я считаю, что мы все вместе должны потребовать от Деда Мороза, чтобы он заморозил цены! Кстати, о ценах! Милые Дамы! Помните, в наше время мало знать себе цену, надо еще пользоваться спросом. Конечно, трудно дается то, что не дается тебе. Но за все хорошее надо платить, а за нехорошее — расплачиваться.

Счастья вам! Но учтите, что в погоне за счастьем важна не скорость, а верно выбранное направление! И последнее: если у вас горит душа, не звоните по 01, а звоните мне.

Ваша Вероника Мезозойская (Маврикиевна).

Записал Виктор БЕЛЕНЬКИЙ

Фото Александра ЗЕЛЕНКОВА и из архива Вадима ТОНКОВА

ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВОЙ — БУДЬ ЕЮ!

Исстари на Руси говорили про черную коровку, дающую белое молочко: мол, чудо чудное, диво дивное... А нынче мы так заявляем о Центре контурной пластики *"ФАРНМЕД"*, девиз которого: "Хочешь быть красивой — будь ею".

СПЕЦИАЛИСТЫ Центра *"ФАРНМЕД"* выполняют уникальные манипуляции по изменению внешности своих пациенток и, может быть, пациентов. Вы можете устранить асимметрию лица, носогубные складки, увеличить объем губ с подчеркиванием их выразительности. Вы можете увеличить и скорректировать форму груди, т. е. избавиться от грудной асимметрии, врожденной или приобретенной после беременности и кормления ребенка. Вы можете преобразовать контуры бедер и ножек.

И возможно такое диво дивное благодаря современному препарату — гель ПААГ *"Интерфал"*. Этот препарат не вызывает побочных явлений, что подтверждено результатами научных исследований и длительной клинической практикой.

"ФАРНМЕД" обеспечивает использование сертифицированного геля и достойный уровень обслуживания пациентов. Операция проводится под общим или местным наркозом и длится, в зависимости от объема, от 20 до 90 минут. Особенно подчеркиваем: она не оставляет никаких хирургических следов на теле.

По мнению психологов, преображение внешности благотворно влияет на женщину, независимо от возраста. Современные достижения пластической хирургии в состоянии ответить на ваш отчаянный жест в сторону природных данных и подарить новую жизнь без комплексов. И тогда поговорку: "Не родись красивой, а родись счастливой", — не придется примерять на себя.

Выглядеть как можно лучше вам поможет манипуляция с гидрофильными имплантантами в Центре контурной пластики *"ФАРНМЕД"*. Ее проводят специалисты ФУПГ "Института пластической хирургии и косметологии". Они имеют трудовой стаж от 10 до 15 лет. За видимой легкостью — знай делай уколы — стоит тяжелая психологическая и физическая нагрузка. Ведь работа идет с живым человеческим материалом.

Генеральный директор института Владимир Виссарионов, профессор, доктор медицинских наук, член Американской академии лицевой пластической и реконструктивной хирургии, считает метод контурной пластики мягких тканей с использованием гидрофильных имплантантов одним из наиболее перспективных среди разработанных в мировой практике.

"Мы рождены, чтоб сказку сделать былью",— сказал поэт. И был прав. Ибо сегодня, чтобы похорошеть-помолодеть, не надо призывать старика с неводом, который поймает для вас золотую рыбку.

А достаточно посетить ФУПГ "Институт пластической хирургии и косметологии".

Светлана ТЕЛЯТНИКОВА

ФУПГ "ИНСТИТУТ пластической хирургии и КОСМЕТОЛОГИИ"
ЦЕНТР КОНТУРНОЙ ПЛАСТИКИ "ФАРНМЕД"
Фарнмед
...здравоохранения Правительства Москвы ... ул. Ольховская, 27 ... метро "Красносельская"
Получить дополнительную информацию ... по телефонам:
388-25-69, 516-55-71

От всяких болезней

ЧЕСНОК — культура очень древняя. В медицине известная со времен Гиппократа.

В древних русских травниках чеснок рекомендовали использовать внутрь при лечении гипертонической болезни, ревматизме, подагре, отеках, ангине, гриппе, климактерических неврозах у мужчин.

Официальная медицина рекомендует спиртовую настойку чеснока для подавления процессов гниения и брожения в кишечнике, атонии кишечника, колитах, гипертонической болезни, атеросклерозе, аллохол при лечении различных заболеваний желчного пузыря, печени и при постоянных запорах.

Однако у каждой медали есть оборотная сторона. Нельзя забывать, что чеснок может оказывать раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт, почки, печень; противопоказан он при эпилепсии, беременности, нежелателен при обострении геморроя. Бывает и индивидуальная непереносимость.

... позднее. В 1971

нах древнего монастыря глиняные таблички с описанием рецепта омоложения организма. Вот он. Тщательно промыть, очистить 300 г чеснока, мелко порезать и протереть в сосуде деревянной ложкой, взвесить 200 г этой массы (взять ее снизу, где больше сока), положить в стеклянный (глиняный) сосуд, залить 200 г 96-процентного спирта, плотно закрыть. Сосуд выдержать в темном прохладном месте 10 суток, затем массу процедить через плотную ткань, от-

холодным молоком (50 г на прием), 3 раза в день за 20 минут до еды каплями по схеме: 1-й день — завтрак — 1 капля, обед — 2, ужин — 3; 2-й день — 4, 5, 6 соответственно и т. д. по 5-й день включительно, закончив 15 каплями. Начиная с 6-го дня в обратном порядке: завтрак — 15 капель, обед — 14, ужин — 13 по 10-й день включительно. Начиная с 11-го дня принимать по 25 капель с молоком 3 раза в день до еды, пока не будет выпита вся настойка. Повторный курс не раньше, чем через 5 лет. Настойка очищает организм от жиров, известковых отложений, улучшает общий обмен веществ, восстанавливает эластичность сосудов, предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, паралич и образование опухолей, улучшает зрение.

"От всяких болезней" — так кратко определил свойства чеснока Авиценна. В самом деле, трудно найти такой орган, на который бы чеснок не оказывал благотворного влияния, мало найдется болезней, от которых бы он не помогал. И найдется ли?

Галина ПРОНЧЕНКО,

ОБЩИТЕЛЬНОСТЬ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Уныние — не только большой грех, но и враг здоровью. И тому есть свидетельства научного характера.

Общительные люди в меньшей степени подвержены простудным заболеваниям, чем замкнутые, нелюдимые. К этому на первый взгляд парадоксальному выводу пришли исследователи. Объяснением этому феномену служит следующее: люди общительные, социально активные, как правило, обладают большей степенью самоконтроля и уверенностью в себе. А это, с точки зрения ученых, соответствует определенному психологическому состоянию, способствующему переменам поведенческих и биологических стереотипов, что, в свою очередь, снижает восприимчивость к простудам. Научные данные также утверждают, что люди, вовлеченные в социальную активность, в большей степени заботятся о себе. Они меньше пьют и курят, придерживаются здорового питания и больше времени уделяют спортивным занятиям. Конечно же, здоровый образ жизни сам по себе не единственное объяснение тому, что, по статистике, его последователи в ЧЕТЫРЕ РАЗА меньше подвержены простудным заболеваниям. Основная роль в защитных

НЕ БОЛЕЙТЕ, "СЛАДКИЕ" ЖЕНЩИНЫ!

"КРАСНЫЙ Октябрь", "Большевик" и комбинат безалкогольных напитков "Очаково" знают все. Восхитительные конфеты, торты и печенья, фруктовые воды любят и дети, и взрослые. А делают все эти лакомства в основном женщины — на этих предприятиях их до 80%. Медицинское обслуживание здесь налажено, жаловаться грех. Хорошо оснащенные поликлиники, загородные профилактории. Зарплата регулярно выплачивается. Но женщины есть женщины. Хотят в любую погоду выглядеть хорошо. Прошлась по морозу без шапки — на следующий день зачихала. Или дома уборку затеет, не заметит, как сквозняком продует. Отлеживаться некогда. Вот и ста...

оборотная сторона. Нельзя забывать, что чеснок может оказывать раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт, почки, печень, противопоказан он при эпилепсии, беременности, нежелателен при обострении геморроя. Есть к нему индивидуальная непереносимость.

И, наконец, последнее. В 1971 году сотрудники ЮНЕСКО исследуя Тибет, обнаружили в развали-

нах древнего монастыря глиняные таблички с описанием рецепта омоложения организма. Вот он. Тщательно промыть, очистить 300 г чеснока, мелко порезать и протереть в сосуде деревянной ложкой, взвесить 200 г этой массы (взять ее снизу, где больше сока), положить в стеклянный (глиняный) сосуд, залить 200 г 96-процентного спирта, плотно закрыть. Сосуд выдержать в темном прохладном месте 10 суток, затем массу процедить через плотную ткань, отжать и еще отстаивать 2—3 дня.

Курс лечения: настойку пить с

низм от жиров, известковых отложений, улучшает общий обмен веществ, восстанавливает эластичность сосудов, предупреждает инфаркт, стенокардию, склероз, паралич и образование опухолей, улучшает зрение.

"От всяких болезней" — так кратко определил свойства чеснока Авиценна. В самом деле, трудно найти такой орган, на который бы чеснок не оказывал благотворного влияния, мало найдется болезней, от которых бы он не помогал. И найдется ли?

Галина ПРОНЧЕНКО,
ст. преп. кафедры фармакогнозии ММА им. Сеченова

деленному психологическому состоянию, способствующему переменам поведенческих и биологических стереотипов, что, в свою очередь, снижает восприимчивость к простудам. Научные данные также утверждают, что люди, вовлеченные в социальную активность, в большей степени заботятся о себе. Они меньше пьют и курят, придерживаются здорового питания и больше времени уделяют спортивным занятиям. Конечно же, здоровый образ жизни сам по себе не единственное объяснение тому, что, по статистике, его последователи в ЧЕТЫРЕ РАЗА меньше подвержены простудным заболеваниям. Основная роль в защитных свойствах организма принадлежит иммунной системе, которая активнее функционирует у общительных и дружелюбных людей.

НЕ БОЛЕЙТЕ, "СЛАДКИЕ" ЖЕНЩИНЫ!

погоду выглядеть хорошо. Прошлась по морозу без шапки — на следующий день зачихала. Или дома уборку затеет, не заметит, как сквозняком продует. Отлеживаться некогда. Вот и стараются проглотить таблетку, которая "быстро поможет". Не самый лучший способ лечения, но очень популярный. Накануне Нового года Российский фонд милосердия и здоровья и фирма СмитКляйн Бичем сделали работницам трех московских предприятий подарок — 9 тысяч упаковок "Колдрекса", ну который "семь бед — один ответ". Так что подарок придется кстати в холодную пору. А если еще вспомнить цену "Колдрекса" в аптеках, то вот тебе и маленькая радость.

На церемонии вручения лекарств узнала, что фабрика "Большевик" уже не совсем российская — контрольный пакет этого акционерного теперь предприятия принадлежит французской фирме "Данон". Но стоит ли расстраиваться, если вафли, торты и прочие сласти хуже от этого не стали.

Людмила ЕРМАКОВА

КРУГЛОСУТОЧНО И БЕСПЛАТНО

В Москве начала работать круглосуточная медицинская справочно-информационная служба.

По телефонам **964-84-01** и **964-84-03** отвечают не обычные диспетчеры, а квалифицированные терапевты, кардиологи, психиатры и другие специалисты.

Через справочную можно записаться бесплатно к "светилам", забронировать койко-место или даже отдельную палату в больницах.

Виктор БЕЛЕНЬКИЙ

АРОМАТНЫЙ ДОКТОР

Комнатные растения не только создают уют, но и приносят большую пользу, очищая воздух в помещениях, в которых находятся. Растения, в том числе и комнатные, выделяют биологически активные вещества (фитонциды), угнетающие рост микробов.

Вот уже несколько лет растет в моей квартире комнатный жасмин.

Он начинает цвести в феврале, и когда входишь в квартиру, ощущается воздух, наполненный нежным ароматом.

В комнатах жасмин выращивают в форме невысокого кустика. На солнечном месте обильно цветет без перерыва с конца зимы до глубокой осени.

В целях омоложения растения в марте наполовину подрезаю стебли. В течение лета прищипываю верхушки побегов, чтобы стимулировать формирование цветочных почек.

Молодые растения лучше пересаживать ежегодно. При подкормках не злоупотребляю азотными удобрениями, иначе жасмин начнет усиленно расти в ущерб цветению. Полив производится при подсыхании верхнего слоя земли.

Черенки этого прекрасного растения высылаю в марте—апреле. Если надумаете, пишите по адресу: 121433, Москва, а/я 260. Не забывайте вкладывать конверт с обратным адресом.

Людмила КОЧЕТКОВА

НОВЫЙ ГОД С "РУССКИМ ХЛЕБОМ"

ЗОБИЛИЕ пошло нам на пользу и преподало неплохой жизненный урок. Теперь мы не бросаемся радостно на каждую импортную этикетку, а пытаемся разобраться в товаре, все чаще добрым словом вспоминая нашего отечественного производителя.

Взять, к примеру, нашу исконную пищу — хлеб. Отведали мы заморского — и не нашли в нем милого сердцу аромата и вкуса, одна пышность. Пока еще по привычке покупаем в ближайшем киоске теплый хлеб из расплодившихся мини-пекарен, но уже начинаем понимать, что к аромату горячего хлеба хорошо бы добавить и качество. А оно лучше всего у хлеба заводского...

Но и тут есть что с чем сравнивать. Сколько заводов выпускают ржаной «Дарницкий», а самый вкусный он получается только на АОЗТ **«Русский хлеб»**, даже премию на выставке получил. И уже в некоторых булочных спрашивают именно их «Дарницкий». А за зерновым хлебом «Тонус» еще полтора месяца назад, когда его только начали выпускать, на Верхнюю Красносельскую приезжали со всей Москвы. Сейчас его предлагают уже около 50 столичных торговых точек — неплохо за такой короткий срок.

На **«Русском хлебе»** не сидят сложа руки и не ждут покупателя. Здесь знают, что лучше один раз увидеть, вернее попробовать, а потому быстро освоили и выездную торговлю, и проведение дегустаций. Вкус и качество говорят сами за себя лучше всякой рекламы. Результат — растет число магазинов, заказывающих изделия **«Русского хлеба»**, особенно фирменные: хлебы «Тонус», «Дарницкий», «Сокольнический», «Кориандровый», рулеты, выпечку (так называемую мелкоштучную продукцию)... На сегодня это примерно 300 коммерческих и государственных торговых точек.

Многие магазины, работая по договорам с другими хлебозаводами, расширяют свой ассортимент и привлекают покупателей оригинальной фирменной продукцией АОЗТ **«Русский хлеб»**. Оценили ее и некоторые крутые супермаркеты, отказавшись от безвкусного импорта. Возвращаются старые клиенты — магазины, еще недавно торговавшие «скорым» хлебом из мини-пекарен... Договора на **«Русском хлебе»** соблюдают четко, обеспечивая своевременную доставку необходимого количества продукции в любую торговую точку. В выигрыше все: и производитель, и продавец, и, конечно же, покупатель.

Торговая марка **«Русского хлеба»** стала гарантией высокого качества. И вот уже появился поддельный «Тонус», а на одном рынке видели обманную табличку, возвещавшую, что продаваемые ими изделия выпущены на **«Русском хлебе»**. Поэтому, если сомневаетесь, не поленитесь попросить показать накладные. Помните: настоящий хлеб сохраняет свежесть трое суток, а «Тонус» может продержаться в холодильнике и до двух недель.

...Скоро Новый год. Пора подумать о праздничном столе, на котором, конечно же, должно быть самое-самое. В этом вам поможет и **«Русский хлеб»**. Судите сами: самый вкусный «Дарницкий» (а какая же закуска обойдется без «черненького»), свежая, ароматная и разнообразная выпечка (без пирогов да рулетов и праздничный стол — не стол), вкусные и удобные для готовки вафельные листы (вот вам и торт на десерт). А уж без лечебного «Тонуса» и вовсе не обойтись — его и стар и млад может есть, и гурман, и отъявленный «диетчик». Да, и не забудьте маленькую буханочку «Тонуса» на потом оставить — уж очень хорошо он всякие ненужные вещества из организма выводит.

С Новым годом с **«Русским хлебом»**!

Вера КОРЯКИНА

...ГО ПОХОРОНИЛИ"

По подсчетам специалистов, десятки тысяч людей в нашей стране не похоронены по-человечески. И это в мирное время.

С 1 января 1999 года вступает в силу закон о государственной дактилоскопической регистрации в Российской Федерации. Наш корреспондент встретился с известным криминалистом России, полковником милиции, заведующим кафедрой криминалистики МГУ, доктором философии, кандидатом юридических наук, академиком РАЕН, а также президентом Ассоциации по розыску детей Юрием Петровичем ДУБЯГИНЫМ.

— Вся проблема — убедить общественность, что необходимо делать дактилоскопию. Какие права, полномочия будет иметь милиция? И как все это будет происходить?

— К сожалению, этот закон работает пока только на сотрудников правоохранительных органов. И дактилоскопированы они будут, что называется, принудительно. Для всех остальных граждан это произойдет не в ближайшее время. Как минимум год нужно будет через СМИ убеждать и доказывать, что необходимо это сделать. Тем более жителей столицы. Если с кем-то из нас, не дай Бог, что случится и не окажется с собой документов, то "неизвестного" кремируют в течение недели. Судебные медики объясняют это так: нет якобы места для неопознанных трупов.

Дактилоскопическую карту при себе нужно иметь каждому. Приведу обычный, подчеркиваю, обычный пример. Находят убитого мужчину. В груди торчит нож. При нем паспорт. Все пришли к выводу, что убитый мужчина и человек на паспорте — одно и то же лицо, хотя оно и изменилось. Похоронили, а через неделю приходит человек и говорит: "Отдайте мой паспорт. Я тот, которого вы похоронили"...

Помните, несколько лет платно. Разве что фотографию сделать. Наша ассоциация разработала метод снятия отпечатков при помощи грифельного карандаша. Если не хотите, чтобы ваши данные лежали в милиции, не верите государству, то носите медальон или карту с собой. Ведь все под Богом ходим, мало ли что может случиться. Сбила машина, попали в больницу. Потеряли память, ваши родственники всегда смогут вас найти. Помимо отпечатков пальцев необходимо вносить группу крови и особые медицинские показатели. А у новорожденного снять отпечатки стопы и приложить к свидетельству о рождении. И тогда похищенного ребенка найти будет очень легко.

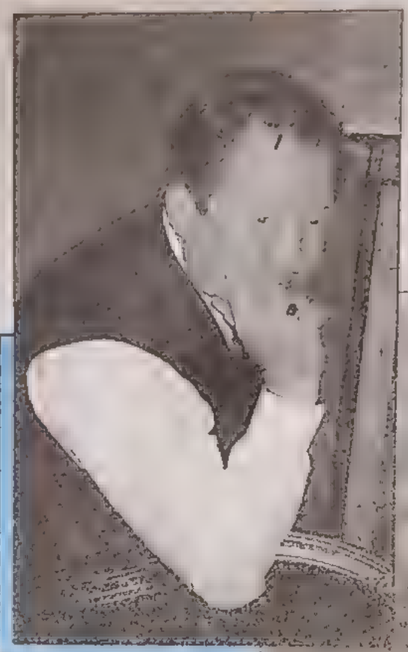
Еще один немаловажный аспект — если закон будет эффективно работать, то станет хорошим подспорьем в возврате денежных средств, уходящих из страны. С его помощью можно будет спасти нашего соотечественника через систему Интернет, и такие случаи уже были.

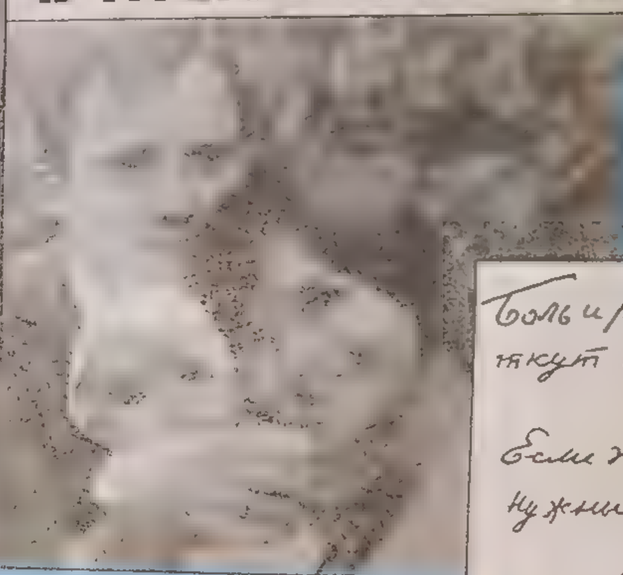
— Юрий Петрович, расскажите об Ассоциации по розыску детей, которую вы возглавляете.

— Существует она с 1991 года. Начиналась как разыскная акция. Читаем курсы лекций в школах или в районных администрациях среди детей

Виктор ПАВЛОВ:

"ПОБЫВАЛ Я В ЖЕНСКОЙ КОЛОНИИ..."





Боль и радость чередой
ткут покров души
людской.
Если это мы поймем,
нужный в жизни путь
найдем.
Павлов
1998 Виктор

Народный артист России Виктор Павлов — мастер острой, характерной роли, умеющий рассмешить публику. А когда нужно — заставить задуматься. "На семи ветрах", "Майор Вихрь", "Здравствуй и прощай", "На войне, как на войне", "Даурия", "Уходя — уходи", "Циники", "Гардемарины, вперед!" — список фильмов с участием Виктора Павлова можно продолжать еще долго. И персонажей — умных, добрых, вороватых, глуповатых, а то и вовсе из уголовного мира. Умиляют, например, его чиновник-взяточник из картины "Удачи вам, господа" или лихой делец Вадим Алексеевич ("Не будите спящую собаку"), удивляют Волшебник ("Волшебник Изумрудного города") или принц Альдебаран ("Кольца Альманзора")...

— Виктор, ты сыграл роли более чем в 160 фильмах. Кого играл чаще — хороших людей или отрицательных персонажей?

— Наверное, поровну тех и других. Но после роли хорошего человека от зрителей тебе почет и уважение. А когда сыграешь морального урода, то увы. В телефильме "Адъютант его превосходительства" я играл подонка. Так на улице подростки свистели вслед: "Эй, Мирон! Бандюга!" А однажды после премьеры фильма, где у меня была роль урки, еду в поезде, в общем вагоне. И замечаю, что некий серенький мужичок долго смотрит на меня, а потом спрашивает: "Послушай, как там в лаге-

— Почему дочь не пошла по стопам родителей-артистов?

— Шура — человек не без способностей. Наверное, я смог бы ей помочь с поступлением в театральный институт. Но она твердо решила стать врачом. Посчитала, что в наше время эта профессия людям нужнее. Она нам, родителям, говорила: хочу быть независимой. И успешно окончила 1-й медицинский. Пациенты ее любят. Недавно позвонила одна ее больная. Говорит: "Передайте от меня, что старая развалина еще жива. Благодаря вашей девочке! Она очень хороший врач".

...Долгие годы я наблюдаю за творческой судьбой

"Я ТОТ, КОТОРОГО ВЫ ПОХОРОНИЛИ"

опознанных трупов.

Дактилоскопическую карту при себе нужно иметь каждому. Приведу обычный, подчеркиваю, обычный пример. Находят убитого мужчину. В груди торчит нож. При нем паспорт. Все пришли к выводу, что убитый мужчина и человек на паспорте — одно и то же лицо, хотя оно и изменилось. Похоронили, а через неделю приходит человек и говорит: "Отдайте мой паспорт. Я тот, которого вы похоронили"...

Помните, несколько лет назад случилась в Уфе трагедия — сошел с рельсов поезд. Мать около месяца просидела у постели умирающего сына. А когда бинты сняли, оказалось, что это вовсе не он. Ее же сын опоздал на поезд. На свое счастье. Получается, что мы сами наносим моральную травму своим родственникам. И обеспечиваем безопасность уголовникам, лицам ранее судимым. Поскольку их отпечатки пальцев у нас есть.

— Очевидно, что такой закон необходим. Но реально ли сегодня дактилоскопировать всю страну?

— Дактилокарта каждому обойдется практически бесхорошим подспорьем в возврате денежных средств, уходящих из страны. С его помощью можно будет спасти нашего соотечественника через систему Интернет, и такие случаи уже были.

— Юрий Петрович, расскажите об Ассоциации по розыску детей, которую вы возглавляете.

— Существует она с 1991 года. Начиналась как разыскная акция. Читаем курсы лекций в школах или в районных администрациях среди детей и женщин по профилактике насилия. И пишем книжки. Их уже три. "Следующая жертва — ты". "56 способов защиты ребенка от преступления". И последняя — "Жизнь в подарок". Вышла в конце прошлого года.

— Каким образом о вас узнают?

— Одно время на собственные деньги держали службу доверия, и к нам обращались. А теперь наш телефон дают даже в милиции. Пожалуйста, обязательно сделайте дактилоскопию и друзьям скажите.

Беседовала
Инна ВАРИЧ

Фото Анвара ГАЛЕЕВА

● Юрий Дубягин проводит судебно-медицинскую экспертизу

Алексеевич ("Не будите спящую собаку"), удивляют Волшебник ("Волшебник Изумрудного города") или принц Альдебаран ("Кольца Альманзора")...

— Виктор, ты сыграл роли более чем в 160 фильмах. Кого играл чаще — хороших людей или отрицательных персонажей?

— Наверное, поровну тех и других. Но после роли хорошего человека от зрителей тебе почет и уважение. А когда сыграешь морального урода, то увы. В телефильме "Адъютант его превосходительства" я играл подонка. Так на улице подростки свистели вслед: "Эй, Мирон! Бандюга!" А однажды после премьеры фильма, где у меня была роль урки, еду в поезде, в общем вагоне. И замечаю, что некий серенький мужичок долго смотрит на меня, а потом спрашивает: "Послушай, как там в лагере? Бугор с Купцом еще держат зону?" Я отвечаю: "Да все путем". А мужичок задает новый вопрос: "А сам-то ты давно освободился?"

— В "Научной секции пилотов" у тебя главная роль — полковник спецслужб. В фильме "Беспредел" — начальник тюрьмы. Как даются актеру такие перепады жанров?

— Артист должен уметь играть все. Важно понять своего героя, среду его обитания, характер. Так, снимаясь в фильме "Беспредел", я общался с криминальным людом. Разговаривал с заключенными в тюремных камерах, побывал и в женской колонии.

— И что после этого запомнилось?

— Видел молодых женщин, девушек, которых ну хоть прямо рекомендуй на конкурс красоты. Поинтересовался у одной юной мамаши с ребенком, за что ее осудили. Она ответила, что убила мужа-изменника. Дочка родилась уже в заключении. Тяжело наблюдать такое.

— И подобные впечатления как-то отразились на твоем персонаже?

— Я играл подполковника Матюшенко. Старался показать его симпатичным, "теплым" человеком. Юрист по образованию, он фактически тоже "сидит в тюрьме". Ведь сотрудники таких учреждений соприкасаются с изломанными судьбами. Тема эта актуальна во все времена. И особенно сейчас для России. Жаль, что злободневный фильм "Беспредел" не удостоился должного внимания кинопрокатчиков.

— Виктор, а что бы ты еще сказал о женщинах. Каков твой идеал?

— В искусстве для меня — это корифей Малого театра Александра Яблочкина. Когда я был еще студентом Щукинского училища и выступал в спектакле "Ярмарка тщеславия", то вывозил на сцену в коляске Александру Александровну. Яблочкина была немощна, ей было почти сто лет, но дух великой актрисы был крепок.

— А в личном плане?

— Идеал для меня — жена Татьяна Говорова, артистка Театра им. Ермоловой. Таня очень хорошая актриса. За творческие успехи она имеет немало наград, в том числе и приз "Золотая маска". Мы неразлучны вот уже три десятилетия. За все эти годы жена ни разу меня не обидела, а я, случалось, приносил ей огорчения. И хотел бы, чтобы Таня и наша любимая дочь Шура простили меня.

— Почему дочь не пошла по стопам родителей-артистов?

— Шура — человек не без способностей. Наверное, я смог бы ей помочь с поступлением в театральный институт. Но она твердо решила стать врачом. Посчитала, что в наше время эта профессия людям нужнее. Она нам, родителям, говорила: хочу быть независимой. И успешно окончила 1-й медицинский. Пациенты ее любят. Недавно позвонила одна ее больная. Говорит: "Передайте от меня, что старая развалина еще жива. Благодаря вашей девочке! Она очень хороший врач".

...Долгие годы я наблюдаю за творческой судьбой своего друга. Смотрю спектакли, фильмы, телевизионные постановки, в которых занят Виктор. Некоторое время назад натолкнулся на газетную заметку:

"Артист Павлов... попал под машину. Ночью на Тверской... совершен наезд. Павлов доставлен в больницу. Дочь артиста, бывшая рядом, не пострадала".

Сердце облилось кровью, когда читал эти строки. Перед глазами воочию представилась ужасная картина. Бросился к телефону, чтобы сказать слова утешения Татьяне Николаевне Говоровой, их дочери Шуре, испытавшим это дикое потрясение.

Слава Богу, медицина сделала все возможное и невозможное. Виктор вернулся в строй. И он, умница и философ, говорил мне:

— Так уж устроена жизнь, что не знаешь, где судьба подарит тебе удачу, а где тебя поджидает беда. Я возвращался домой после спектакля. И вижу, как прямо на меня мчится автомобиль. Я в сторону, и он за мной. Выручила мгновенная реакция: в последнюю долю секунды прыгнул на капот. Головой пробил стекло. Врачи потом сказали, что без сознания я лежал четыре часа. Затем — реанимация. Но в конце концов Бог миловал.

Тяжело вытравить из сознания след трагедии. Но Виктор Павлович отыскивает здесь такой спасительный выход:

— Для того чтобы не возвращалось горькое прошлое, нужно к нему относиться стоически. Чтобы душу не терзали воспоминания, всякий печальный факт надо сузить до нескольких строчек в биографии. Рассказал, осмыслил, постарался забыть. И пошел своей дорогой к новым ролям в театре, в кино, на телевидении...

И напоследок вопрос Виктору Павловичу Павлову: как он относится к современной жизни?

— С болью. Чуждая нам воля ввергла еще недавно процветающее государство в плачевное состояние. Надо вернуть народу веру в справедливость, восстановить законность. И простоту нормальных человеческих взаимоотношений.

Борис ВЕЛИЦЫН

Фото автора и фото из семейного альбома Павловых. Москва, 1967 г.

Тема нашей беседы — молочные железы. Итак, что мы знаем о них, как бережем от болезней? Символ женственности и материнства, непременный элемент женской красоты, воспетый поэтами и художниками всех времен и народов, для врачей онкологов, маммологов, гинекологов, это еще и предмет особой заботы, пристального внимания.

В развитых странах на первое место по заболеваемости (по разделу онкологии) в последние годы вышел рак молочной железы. И с сожалением приходится констатировать, что зачастую к этому приводит незнание, неумение заботиться о своем здоровье, пренебрежение элементарными нормами гигиены.

Н. Б. Лапенкова, зав. гинекологическим отделением 51-й поликлиники г. Москвы

ТОЛЬКО ДЛЯ ВАС

Беседа 3

Молочные железы — это орган-мишень. То есть нарушение внутреннего баланса (особенно гормонального) «бьет» по молочной железе. А факторов, разрушающих стабильность внутренних систем организма, более чем достаточно. К ним, в частности, относятся: 1) возраст старше 40 лет, хотя последнее время болезнь не щадит и более молодых женщин, 2) неблагополучная наследственность — наличие заболевания у близких родственниц, 3) отсутствие родов — у нерожавших женщин вероятность возникновения заболевания выше в 3 раза, 4) поздние первые роды — после 34 лет, 5) аборты у женщин старше 35 лет, 6) раннее начало менструаций, 7) поздняя менопауза — после 50 лет, 8) наличие доброкачественных новообразований как в самой молочной железе, так и в других органах репродуктивной системы, 9) бесконтрольное длительное применение гормональных препаратов.

Отмечено, что немаловажное значение имеет и характер питания: чрезмерное употребление жиров, недостаток грубой клетчатки способствует возникновению заболевания. Неблагополучный фон создают ожирение, сахарный диабет, гипертония, хронические психологические стрессы, в которые мы все глубже погружаемся.

Все вышеперечисленное, однако, не означает, что факторы риска обязательно приводят к болезни, но определенным образом насторожить женщин они должны.

Распространенным методом выявления патологии молочных желез является проведение маммографического исследования. Но на первом месте стоит самообследование.

Сразу же оговорюсь — лучше всего, если обследует молочные железы врач-специалист (это не обязательно маммолог, техникой осмотра владеют и гинекологи поликлиник, и акушерки смотровых кабинетов). Но сейчас, когда коммерциализация затягивает и учреждения здравоохранения (на мой взгляд, взгляд практического врача, это недопустимо, одна форма не должна напрочь вытеснять другую) — знание приемов самообследования молочных желез просто необходимо.

Самообследование рекомендуется проводить раз в месяц, в первую неделю после менструации. А тем, у кого наступила менопауза,— выбрать один и тот же день месяца (чтобы легче запомнить, возьмите дату своего дня рождения).

Итак, начинаем. Разденьтесь перед зеркалом. Осмотрите свое белье — нет ли пятен на бюстгальтере. Посмотрите внимательно на себя — не изменились ли в размерах молочные железы? Нет ли впечатления втяжения или выбухания складки. Проведя такое круговое движение, переместите пальцы вертикально (снизу вверх), а затем горизонтально (от наружного края).

В норме ткань железы эластичная, мягкая. В ней не должно быть затвердений, уплотненных участков, рубцов. Молочная железа имеет дольчатое строение и чем-то напоминает спелую гроздь винограда

В заключение самообследования прощупайте подмышечные области, где расположены лимфоузлы.

Вот и вся процедура — несложная, доступная, эффективная для обнаружения новообразований молочной железы

Фото **А. Зеленкова**

И, если вас что-то насторожило, не тяните время, обратитесь к врачу. Нельзя выжидать — вдруг все пройдет «само по себе». Недопустим

ных желез, особенно перед менструацией. Кто-то к такому состоянию привыкает, не обращая внимания на болезненные ощущения. Но не забывайте, что коварство этой болезни в том, что у нее общие истоки со злокачественными новообразованиями, одни и те же факторы риска. На фоне фиброзно-кистозной мастопатии чаще (хотя и не всегда) развивается рак. То есть, наличие у женщины этой патологии должно ее насторожить. Необходим контроль врача. Врач обследует и назначит индивидуальную методику лечения. Но что можно посоветовать всем — так это избегать тепловых процедур, пребывания на солнце, в парилке. Очень осторожно использовать физиотерапевтическое лечение, соблюдать диету, богатую крупноволокнистой пищей (хлеб с отрубями, салаты, редька, свекла, сырая капуста). Существует немало прописей лекарственных трав. Но опять же — по рекомендации врачей.

Я могу, например, посоветовать сбор, применяемый только при диффузных формах мастопатии с установленным врачом диагнозом:

Валериана (корень, корневище)
Пустырник
Зверобой (цветки)
Мята перечная
Шиповник (плоды)
Череда
Подорожник (листья)

Взять по одной столовой ложке каждой травы, смешать. Залить 1 л крутого кипятка. Настоять под крышкой в эмалированной или стеклянной посуде 1 час. Процедить. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 2—3 месяца. Только не покупайте лекарственные травы с рук или на рынке — ведь неизвестно, как и где они были собраны.

Может быть, газету прочитают работники те-

ЭТИ МНОГОСТРАДАЛЬНЫЕ ...БАНИ

Средневековая Европа забыла правила гигиены древних. Села и города пришли в запустение. Водопроводов, которыми славились Древняя Греция и Рим, не существовало. Воду, чаще всего грязную, добывали из заброшенных колодцев. Мусор же просто-напросто выбрасывали за окно. Нельзя сказать, что городские власти не вели борьбы за гигиену. Например, в 1372 году в Париже был издан указ, предписывающий горожанам предупреждать прохожих криком о том, что они собираются что-то выбросить в окно. Впрочем, это была скорее борьба за безопасность.

Улицы же чище не становились. Как сообщают хроники, французский король Филипп Август однажды даже упал в обморок от дурного запаха, исходившего со двора.

Основы личной гигиены попытались заложить крестоносцы. Они начали пользоваться банями по образцу турецких.

Постепенно общественные бани стали открываться по всей Европе. Оборудование самое примитивное: котел с горячей водой или маленький общий бассейн, в котором можно было только сидеть. Купания устраивались, конечно, не каждый день. Хозяин бани с помощью трубы оповещал горожан о наличии горячей воды. Церковь относилась к мытью весьма отрицательно. Святые отцы считали, что купаться голым — грех и позор. Из-за требований церкви, а также поскольку бани становились рассадником заболеваний, бани снова... закрыли. Но все же, чтобы не погрязнуть в грязи, знать купалась два раза в год, простолюдины — когда придется, а некоторые члены королевских фамилий каждое утро обтирались влажным [illegible] и духами.

Лишь в 1842 году в Ливерпуле вновь была открыта первая общественная баня. За ней же появились водопроводы и ванны в частных домах.

техникой осмотра владеют и гинекологи поликлиник, и акушерки смотровых кабинетов). Но сейчас, когда коммерциализация затягивает и учреждения здравоохранения (на мой взгляд, взгляд практического врача, это недопустимо, одна форма не должна напрочь вытеснять другую) — знание приемов самообследования молочных желез просто необходимо.

Самообследование рекомендуется проводить ***раз в месяц, в первую неделю после менструации. А тем, у кого наступила менопауза,— выбрать один и тот же день месяца (чтобы легче запомнить, возьмите дату своего дня рождения).***

Итак, начинаем. Разденьтесь перед зеркалом. Осмотрите свое белье — нет ли пятен на бюстгальтере. Посмотрите внимательно на себя — не изменились ли в размерах молочные железы? Нет ли впечатления втяжения или выбухания кожи? Не втянут ли сосок, нет ли на нем ссадин и корочек? Не деформирован ли околососковый кружок? Слегка нажав на сосок, убедитесь, что нет желтоватых или кровянистых выделений. Осматривать себя нужно, стоя перед зеркалом сначала с опущенными, а затем с поднятыми вверх руками.

Следующий этап самообследования — ощупывание молочных желез. Это лучше делать лежа на спине, подложив под лопатки небольшую подушку (чтоб грудная клетка была слегка приподнята).

Правой рукой ощупываем левую железу, левой рукой — правую. Очень осторожно, вытянутыми пальцами как бы прижимаем железу к грудной клетке. Движения по часовой стрелке. Перемещая пальцы, прощупывайте небольшие участки железы, не захватывая кожу в толстые

Фото А. Зеленкова

И, если вас что-то насторожило, не тяните время, обратитесь к врачу. Нельзя выжидать — вдруг все пройдет «само по себе». Недопустим и другой вариант (достаточно распространенный) — активное самолечение. В ход идут растирания, компрессы, травы и лекарства по совету подруг, визиты к экстрасенсам и т. п. А время идет, болезнь прогрессирует, действительно наступает ситуация, когда «промедление смерти подобно». Рак молочной железы, выявленный на ранних стадиях, излечим. Мало того, сейчас достаточно широко применяются такие способы хирургического лечения, которые позволяют сохранить железу, то есть косметически щадящие.

И еще несколько слов о довольно распространенной патологии молочных желез — фиброзно-кистозной мастопатии. Заболевание это диагностируется у 10—60 процентов женщин. Основные симптомы: болезненное нагрубание молоч-

Я могу, например, посоветовать сбор, применяемый только при диффузных формах мастопатии с установленным врачом диагнозом:

Валериана (корень, корневище)
Пустырник
Зверобой (цветки)
Мята перечная
Шиповник (плоды)
Череда
Подорожник (листья)

Взять по одной столовой ложке каждой травы, смешать. Залить 1 л крутого кипятка. Настоять под крышкой в эмалированной или стеклянной посуде 1 час. Процедить. Пить настой по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 2—3 месяца. Только не покупайте лекарственные травы с рук или на рынке — ведь неизвестно, как и где они были собраны.

Может быть, газету прочитают работники телевидения и задумаются, не сделать ли видеоклип на тему «Самообследование молочных желез». А что?! Вот мы «застываем в реверансе» перед западной цивилизацией, перенимаем американский образ жизни. Хорошо еще бы перенять их богатейший опыт пропаганды здоровья всеми средствами массовой информации, в том числе и на телевидении. Жены американских президентов призывают с экрана своих соотечественниц овладеть техникой самообследования молочных желез и обязательно пройти профилактический осмотр у гинеколога.

Кстати, противораковые программы во всем мире финансируются государством и осуществляются госбюджетными лечебными учреждениями. Давайте и мы сообща помогать нашим женщинам сохранить свое здоровье.

рожан о наличии горячей воды. Церковь относилась к мытью весьма отрицательно. Святые отцы считали, что купаться голым — грех и позор. Из-за требований церкви, а также поскольку бани становились рассадником заболеваний, бани снова... закрыли. Но все же, чтобы не погрязнуть в грязи, знать купалась два раза в год, простолюдины — когда придется, а некоторые члены королевских фамилий каждое утро обтирались влажным полотенцем и духами.

Лишь в 1842 году в Ливерпуле вновь была открыта первая общественная баня. За ней же появились водопроводы и ванны в частных домах. Утверждали, что герцог Орлеанский в роскошной ванной даже... принимал гостей.

Однако все эти процедуры проходили без мыла, хотя еще римский врач и естествоиспытатель Гален писал, что неким подобием мыла пользовались еще галлы. Во времена Карла Великого существовали фабрики по производству мыла, но постепенно их закрыли. И лишь в XIX веке люди вспомнили об этом простом чудодейственном средстве, потому что поняли: выполнять требования гигиены без мыла невозможно.

Геннадий ФРОЛОВ

ЕДОЮ ДОРОЖИТЬ УМЕЙТЕ...

В наше время предложение питаться рационально, по-научному вызывает у большинства горькую усмешку или раздражение. И все-таки послушаем советы специалиста. Сразу оговорюсь, что вам не придется считать калории каждого съеденного кусочка, вы не увидите советов типа: «телятина лучше усваивается, чем говядина». Нормальный, деловой, чисто женский разговор поведет с вами инженер-технолог Всероссийского института питания Наталья Алексеевна Круглова.

К многочисленным проблемам, которые приходится сейчас решать, прибавилась дороговизна продуктов питания. Это привело к сужению ежедневного ассортимента покупаемых продуктов. Наших женщин тревожат вопросы: Чем накормить семью? Как накормить? Как разнообразить свой стол, используя тот небогатый ассортимент продуктов, доступных сегодня большинству семей?

Очень важно рационально использовать каждый продукт, чтобы ничего в хозяйстве не пропадало.

Начнем с завтрака. Из-за дефицита времени утром, не буду давать сложные рецепты. Но и сам завтрак, особенно если он ранний, должен быть не только простым в приготовлении, но и легкоусвояемым и одновременно сытным — ведь у многих до обеда предстоит интенсивная работа.

Предлагаемые рецептуры помогут вам быстро, вкусно, а главное недорого, приготовить блюда из простых продуктов.

Обычный хлеб может сослужить добрую службу, даже когда зачерствеет. Из него можно приготовить гренки — это хрустящие, румяные, аппетитные, ароматные и очень сытные изделия. Попробуйте — это вкусно!

ГРЕНКИ С ЯЙЦОМ.

200 г пшеничного хлеба, 1/2 стакана молока, 3 ст. л. сливочного масла или маргарина, 1 яйцо, соль.

Хлеб нарезать кусочками, замочить в молоке, обмакнуть во взбитое яйцо и обжарить на жире до образования румяной корочки. Посолить и тотчас же подавать на стол.

ГРЕНКИ ИЗ РЖАНОГО ХЛЕБА С ЛУКОМ.

200 г ржаного хлеба, 2 ст. л. сливочного масла или топленого сала, 1 луковица средней величины, соль.

Ржаной хлеб порезать ломтиками, поджарить с обеих сторон на масле или на сале, положить на них нарезанный кольцами и поджаренный репчатый лук и посыпать солью.

ГРЕНКИ С СЫРОМ ИЛИ МЯСОПРОДУКТАМИ.

200 г пшеничного хлеба, 2 ст. л. сливочного масла или маргарина, 2 ст. л. тертого (можно плавленого) сыра или остатков мяса, колбасы, сосисок.

Хлеб нарезать ломтиками, намазать тонким слоем масла, посыпать сыром или мясной смесью. На сковороду с растопленным жиром положить ломтики хлеба и поставить в горячую духовку. Запекать в течение 10 минут.

Если у вас с ужина остались лапша или вермишель, то утром, добавив остальные компоненты, вы сможете приготовить лапшевник с творогом. А пока он будет запекаться (20 минут), вы сможете заняться другими делами.

ЛАПШЕВНИК.

300 г отварной лапши или вермишели, 150 г творога, 1 яйцо, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. сухарей, соль по вкусу.

Творог смешивают с сырыми яйцами, солью и сахаром. Смесь соединяют с макаронными изделиями, выкладывают на сковороду, смазанную жиром и посыпанную сухарями. Поверхность лапшевника разравнивают, смазывают жиром и запекают.

Если у вас с ужина осталась вязкая каша (если нет, то с вечера можете ее сварить), советую утром приготовить очень вкусную и питательную запеканку.

ЗАПЕКАНКА РИСОВАЯ ИЛИ ПШЕННАЯ.

400 г вязкой каши, 1 яйцо, 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. сухарей.

В готовую вязкую кашу (при температуре 60—70 градусов) добавляют сырое яйцо, маргарин и перемешивают. Подготовленную массу выкладывают на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду, поверхность смазывают небольшой частью яйца и запекают. Подают с маслом или вареньем.

Приятного аппетита!

ТВЕРЬ

Рукописное издание «Апостола» Толкового» 1565 года, первый в России учебник истории, «синопсис» 1680 года, запрещенная рукопись Грибоедова «Горе от ума» и другие редкие издания на разных языках теперь может взять в руки каждый желающий. Для этого достаточно прийти в отдел раритетов Тверского университета.

Соприкоснуться с уникальным наследием русской культуры тверчанам помогла директор университетской библиотеки — ныне пенсионер Ольга Овен. С ее помощью в университете создан отдел раритетов, насчитывающий тысячи экземпляров.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

Статус международного обрел фестиваль «Виртуозы 2000 года», состоявшийся в Санкт-Петербурге. Кроме вундеркиндов из России, Украины, Беларуси, Узбекистана, в нем приняли участие юные музыкальные таланты из Австрии, Аргентины, Голландии, Италии, Америки, Финляндии, Швеции. Предполагается, что в 2000 году нынешние дебютанты встретятся на заключительном фестивале «на брегах Невы».

А уже сегодня специалисты по эстетическому воспитанию из ряда стран изъявили желание принять участие в фестивальных чтениях «Мир детства в художественной культуре».

Татьяна МИНАЕВА

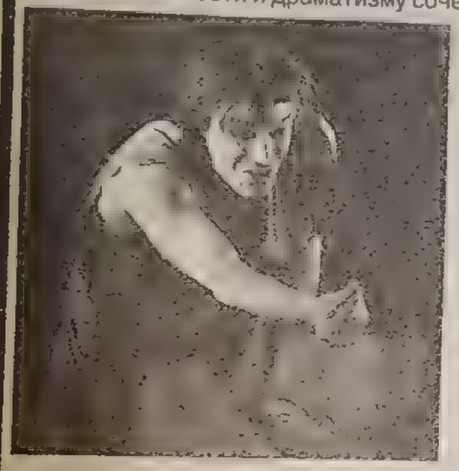
И вдруг — гром среди ясного неба: «Бедный, бедный Иуда!..»

Театр

Прекрасный, смелый Иуда!..

Творческий барометр нынешнего театрального сезона упорно не хочет подниматься, почти ежепремьерно, за редким исключением, сообщая о близком к летальному художественном самочувствии театров. И вдруг — гром среди ясного неба: «Бедный, бедный Иуда!..» в антрепризе Ольги Шведовой.

Интересно, что именно театр с обнадеживающим названием «О'Кей», а не солидный академический монстр, показал талантливую авангард-мистерию, удивительное по эмоциональности и драматизму сочетание — по определению жанра — экспериментального театра с религиозной драмой на библейский сюжет.



Иуда — Валентин Овсюк

Пьесу по «Иуде Искариоту» Л. Андреева написала Ольга Шведова, выказав себя не только талантливым инсценировщиком, но и тонким интерпретатором, сумевшим сохранить и передать непривычную философию рассказа. Сложная и далеко неоднозначная тема предательства, тема сильного человека в момент страдания и смерти стала основой спектакля, поставленного Алексеем Говорухо.

Помните, как у Л. Андреева Иуда ждал, что толпа бросится на палачей и спасет Иисуса, но вбит один гвоздь, и никто не дрогнул, вокруг лишь хохот и проклятия, вбит другой гвоздь, третий... Где же преданные ученики, так жадно ловившие каждое слово Учителя? В той же потешающейся толпе? «Что делать, спрашиваете вы Иуду? И отвечает вам Иуда, прекрасный, смелый Иуда из Кариота: умереть». Ибо что будет значить учение Христа, сама правда в устах предателей? И вот Иуда, этот вороватый обманщик, кривляка, притворщик и корыстолюбец, тоже уходит из жизни, пустой и недостойной, чтобы вернуться в очищенный и светлый мир...

Бедный, бедный Иуда, паясничающий комедиант, горестно плачущийся о себе и издевающийся над всеми вокруг, да порой и над самим собой, оказывается единственным по-настоящему, глубоко страдающим человеком среди правильных, не совершающих вроде бы ничего дурного, но, по сути, предающих Учителя учеников.

Актерский ансамбль на сцене безусловно состоялся. Но надо признать все же, что это бенефисный спектакль — извините за старомодно-традиционное понятие — Валентина Овсюка, который сыграл Иуду. В его герое — не поддающийся описанию словами органичный и в то же время безумный сплав внешнего фиглярства и внутреннего огня, в нем, переплетаясь, чередуются моменты животного страха с чувством затаенной гордости от сознания постижения истинной сути мира, сливаются воедино жестокость, хитрость и красота.

Бедный, бедный Иуда, такой доверчивый, всеми обиженный, презираемый и обманутый. Прекрасный, смелый Иуда, страдающий, гонимый, непонятый. Он то двигается гордо и торжествующе, словно победитель в высшей борьбе, то ползет, словно льстивый уж, вдыхая дорожную пыль, то выделывает, паясничая, балетно-акробатические номера. Трагедийно-фарсовая партитура роли слагается из виртуозно выполненных пластических пассажей и остро отточенной драматической характерности. Выворачивающий наизнанку привычное, опошляющий вроде бы благородное, издевающийся над болью душевной, вечно лгущий, дерзкий Иуда хоть злоречивей и ценичнее окружающих, но и умнее их во сто крат. Своеобразный анти-Пророк среди только еще пытающихся постигнуть суть земного и вечного учеников, готовящихся стать Пророками.

И выходит, что ложь — не всегда ложь, воровство — не всегда изъян и предательство может быть благим. Оно, по сути, становится тем рычагом, взявшись за который можно повернуть мир. И тогда уже добро оборачивается злом, и каждодневная преданность превращается во вселенского масштаба предательство, а будничные распри растворяются в нелепой обыденности бытия и приводят в итоге к высшему единению — духовному. Идея жизненной повседневной правильности, безгрешия и снежно-белой совести превращается в лжеидею, обнажая за нагромождением жизненных бессмыслиц незыблемую, истинную основу земного и вечного.

Балетно-графический рисунок спектакля (а В. Овсюк выступает и в качестве режиссера по пластике), сплетаясь с его текстовой основой, создает интересную интонацию сценического действия: в притчевую ткань спектакля не вплетены сугубо библейские нити, внимание сосредоточено на высшей жизненной ипостаси — естестве человеческом.

И под занавес — всплеск эмоций: а что, если отбросить в сторону критические условности и воспринять постановку с творческим максимализмом? Пожалуй, я бы назвала «Бедного, бедного Иуду!..» лучшим спектаклем нынешнего унылого театрального сезона, честно говоря, не дающего питания надежде, что его конец преподнесет серьезный сценический сюрприз. Да еще и поистине редко сегодня можно увидеть на театре работу, в которой инсценировщик и постановщик не старались бы всячески показать себя умнее автора ее литературного оригинала. А ведь это тоже талант!

Я бы назвала «Бедного, бедного Иуду!..» лучшим спектаклем нынешнего театрального сезона.

ТОМСК

Замечательные памятники национальной архитектуры и интерьеры жилищ, современные автомобили и экзотические

...смотришь «XX век» Б. Бертолуччи: какой же там переизбыток красных бантов и кумачовых стягов, впору заподозрить итальянского режиссера в социалистической ангажированности. А он,

...Не то «Мать» Г. Панфилова — фильм, который потрясает и просветляет мощным зарядом любви, светом идеала. Между прочим, горьковская повесть до 1917 года в России была запрещена. Кстати, рабочее название картины было «Запрещенные люди». Была потребна немалая гражданская смелость, чтобы при нынешнем озро-

...Ее героиня с высоким лбом «винчианской мадонны», отмеченным знаком великого страдания — крохотным шрамом, сама любовь. Современному человеку, разочарованному, скептически настроенному, непонятно свойственное Матери проемлющее, непосредственно-наивное, но, однако ж,

воспитанию из ряда стран изъявили желание принять участие в фестивальных чтениях «Мир детства в художественной культуре».

Говорухо.

Помните, как у Л. Андреева Иуда

знать все же, что это бенефисный спектакль — извините за старомодно-традиционное понятие — Ва-

щийся над злобой душевной, вечно лгущий, дерзкий Иуда хоть злоречивей и ценичнее окружающих, но и умнее их во сто крат. Своеобраз-

бы всячески показать себя умнее автора ее литературного оригинала. А ведь это тоже талант!

Я бы назвала «Бедного, бедного Иуду!..» лучшим спектаклем нынешнего театрального сезона.

ТЕЧЕНИЯ ПРОТИВ ТЕЧЕНИЯ

ИДУТ ЗАПРЕЩЕННЫЕ ЛЮДИ И ЗАПРЕТНЫЕ МЫСЛИ

Не то «Мать» Г. Панфилова — фильм, который потрясает и просветляет мощным зарядом любви, светом идеала. Между прочим, горьковская повесть до 1917 года в России была запрещена. Кстати, рабочее название картины было «Запрещенные люди». Была потребна немалая гражданская смелость, чтобы при нынешнем озлобленном состоянии умов создавать на экране образ революционера-рабочего не как беса, что одержим духом нигилизма и разрушительства, либо явившегося наконец «грядущего хама», не как Шарикова или запойного пролетария Клима Чугункина; но как «положите, оно-прекрасного человека».

Повесть Горького, написанная в 1906 году, прочитана человеком конца XX века, знающим о революции гораздо больше автора книги и творцов этой самой революции. И потому среди персонажей фильма и Ленин, пишущий заметку о маевке сормовских рабочих, и сам автор повести рядом с Шаляпиным. У Панфилова трезвый взгляд на историю. Это очень важно не упускать из виду, потому что так и тянет обвинить его в идеализации героев, которой, в сущности-то, нет. Просто, когда кругом все доказывают, что мы живем в царстве абсурда, показать привлекательность осмысленно выбранной трагической судьбы — это, знаете ли, дорогого стоит...

А ведь все эти молодые люди, готовые пострадать за счастье народное,— диссиденты, говоря по-сегодняшнему, инакомыслящие, вступили в борьбу с незыблемой громадой империи, с тогдашней Системой. Запретным мыслям этих запрещенных людей противостояли мощное идеологическое давление, всесильный полицейский аппарат. Нет никаких оснований сомневаться в чистоте помыслов Павла и его товарищей. Будь они иными, Мать не освятила бы их дело своей жертвенной гибелью.

Да, главная и главное в этом фильме — Мать в гениальном, да не убоимся этого определения, исполнении Инны Чуриковой.

Ее героиня с высоким лбом «винчианской мадонны», отмеченным знаком великого страдания — крохотным шрамом, сама любовь. Современному человеку, разочарованному, скептически настроенному, непонятно свойственное Матери проемлющее, непосредственно-наивное, но, однако ж, без сентиментальности, восприятие мира. Вот Ниловна накинула на плечи, а затем на голову сшитый ею красный флаг, и смотрится в зеркало, и любуется на дело рук своих... Всезнайка, тринадцатилетний москвич, вполне, в духе нынешних представлений, может назвать эту женщину «наивной чукотской девушкой». А она — святая, идущие от Пелагеи Ниловны токи любви пронизывают вся и всех. Глядя на актрису, невольно вспоминаешь вырвавшееся у Некрасова (так активно не любимого нынче многими): золото, золото сердце народное.

Образ Матери режиссер и актриса возводят к Богоматери. Но если та отдала свое дитя на распятие, то эта Мать приняла крест сына, его страдания, его муки на себя и пала от рук Иуды — предателя Якова. Нет, лютая страсть мщения и злобы, выявившаяся в братоубийственной гражданской войне, неведома этой Ниловне с ее тихим голосом, несущим правду. Ни Мать, ни такой, каким выведен в фильме, Павел не смогут вынести рек крови, жесточайшего насилия революции. Такая Мать, чтобы остаться сама собою, не пережила бы времена, когда сын шел на отца, а брат предавал брата. Это потом, после, без нее будут рушить церкви, жечь костры из икон, будут новые, уже в стране победившего сталинизма, тюрьмы и лагеря. Пока же на великой идее — царство справедливости для всех — нет крови. И только легкая тень предчувствия страшного будущего настигла Мать, когда она, уже убитая, идя по воде аки по суху, не оглянулась на зов сына. Она ушла, не оглянувшись и на нас, унося с собой тайну русской души. Нам же, оставленным детям,— биться над ее разгадкой.

Т. СЕРГЕЕВА

Смотришь «XX век» Б. Бертолуччи: какой же там переизбыток красных бантов и кумачовых стягов, впору заподозрить итальянского режиссера в социалистической ангажированности. А он, снимая сагу о семье крупного землевладельца, которая была бы неполна без рассказа о вросших в ту же землю поколениях крестьян, всего-навсего верен историческим реалиям собственной страны. Когда грянул в России Октябрь 17-го, его революционизирующее эхо отозвалось во всем мире.

Да и как, скажем, отменить тот поистине тектонический социальный разлом, который прошел в нашей стране через семьи, через самые души человеческие, через гены многочисленных поколений? Прошлое пронизывает саму нашу плоть и кровь — об этом многие фильмы. Продолжая покаяние, провозглашенное одноименной лентой Т. Абуладзе, герой «Цареубийцы» (тот, который отождествил себя с Николаем II) докаялся до смерти от инфаркта. Ищем врага, виноватого, на кого можно все свалить. Кто виноват? — и вечный русский вопрос в пару с «что делать?». Да мы сами и виноваты, сказал про такой случай философ Н. Бердяев.

Наверное. Но неужто, найдя в себе виноватого за все, даже за то, что произошло в мире задолго до тебя (за зверское убийство царской семьи в данном случае), нужно самоуничтожиться, самоистребиться? Мне кажется, это тупиковый путь — искать ответ на вопрос, что же с нами произошло, что с народом происходит, в сфере одной только психологии, а тем паче психиатрии (вряд ли случайно действие современной части фильма К. Шахназарова происходит в доме для душевнобольных). Воспрянуть бы нам всем духом, но как? Древние знали путь очищения через переживание трагедии на сцене — катарсис. Современное искусство предпочитает вести в туннель без проблеска света вдали. Но отсюда, по-моему, выходит дисгармоничность самого произведения искусства — несоотнесенность дальнего и ближнего, неразрешенность конфликта, неубранные следы борьбы авторов с материалом, непримиримость позиции создателей с логикой действий героев, в конечном же итоге — торжество разрушительной идеи над мыслью созидающей.

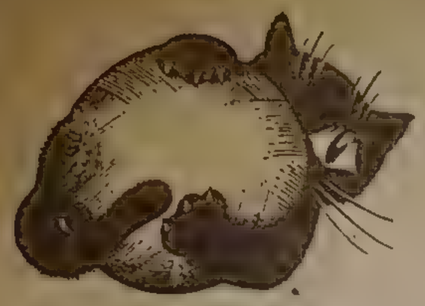
ТОМСК

Замечательные памятники национальной архитектуры и интерьеры жилищ, современные автомобили и экзотические джонки — лодки, служащие и домом, с любовью изображены на рисунках китайских детей. Выставка этих работ развернута в Томске. Юные жители старинного города, для которых вход на выставку бесплатный, с удовольствием рассматривают рисунки сверстников. Скоро в Китай отправится выставка художественных произведений томской детворы.

ВОЛОГДА

Проведением фестиваля искусств «Русский Север» вологодская филармония продемонстрировала, что даже в пору экономического кризиса древний город остается на высоте. Проводящийся шестой год подряд праздник музыки и слова собрал солистов Большого театра, Санкт-Петербургский камерный хор, видных исполнителей музыкальной классики и, с учетом молодежных пристрастий, популярные рок-ансамбли.

А вологодская картинная галерея порадовала любителей графики выставкой работ известного художника Николая Тырсы из коллекций государственного Русского музея. Экспозиция произведений Тырсы в Вологде не случайна. Здесь он, эвакуированный из блокадного Ленинграда, обрел последнее пристанище в 1942 году.

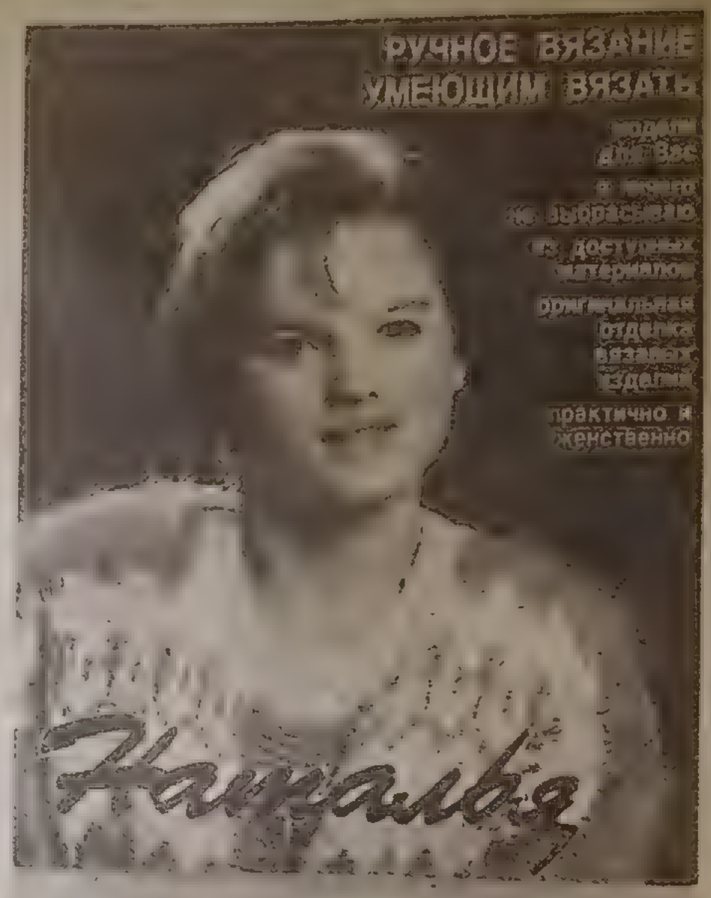


На мой взгляд, современная женщина живет сейчас в мироощущении, ее разрущающем. Рутинность буден, безотчетное стремление быть во всем не хуже других — некий нежелательный стандарт образа жизни — лишают ее главного: женственности. В итоге мы теряем не только женщину, но и семью как нравственное, духовное единение живущих вместе людей.

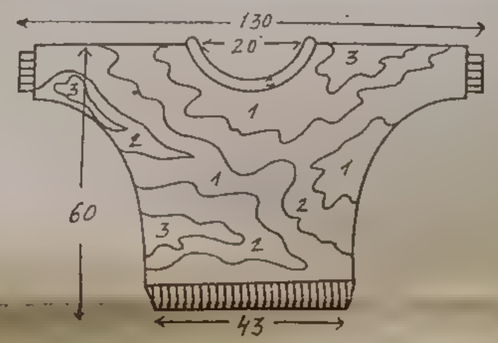
Семья, где женщина не женственна, обречена на распад — неважно, внутренний или внешний. И здесь важным звеном для сохранения женственности становится домашний труд.

Убеждена: уменьшить нагрузку, которую несет женщина в сегодняшнем сложном существовании, поможет рукоделие. Оно не только практично, но и совершенно необходимо, чтобы девочки не просто умели сшить что-то в лихую годину, но и находили в этом удовольствие. Поэтому я выбираю для определенной вещи такое композиционное решение, которое поможет нашим читательницам проявить свою индивидуальность.

Наталья ЖУРАВЛЕВА.



Вы и не подозреваете, какое богатство таится в каждом пестром клубке



СВИТЕР С БАХРОМОЙ

Размер 44—46. Расход шерсти: 300 г белой, 300 г коричневой, 30 г лиловой. Спицы № 3. Вязание чулочное, узор «звездочки».

Казалось бы, сколько уж мы видели всевозможных вариантов, но, оказывается, всегда можно придумать что-нибудь новое, особенно в отделке молодежных моделей. Например, бахрому: ее тоже можно связать.

Начинайте вязать свитер с нижней резинки 2×2. Затем перейдите на узор, называемый «звездочки»: конец правой спицы продевают сразу через 3 петли, находящиеся на левой спице, и провязывают одну лицевую петлю. С левой спицы эти три петли не снимают, а, сделав один накид, который будет являться второй петлей, провязывают третью лицевую петлю через те же 3 петли. Затем провязанные петли снимают с левой спицы. Итак, 1-й ряд — первую кромочную снимают, из 3-х три, одна лицевая, из 3-х три, 1 лицевая и т.д. до конца ряда. Последняя петля всегда изнаночная. 2-й ряд и все четные ряды вяжите изнаночными петлями. 3-й ряд — первую снимают, 2 лицевых, из 3-х три, 1 лицевая, из 3-х три, 1 лицевая и т.д. до конца ряда. Петли при вывязывании данного рисунка должны быть свободными, их не следует затягивать. 5-й ряд как первый.

Ширина коричневых уголков — 17 петель. Белая часть свитера связана чулочным вязанием. Ромбики на белом фоне кокетки по ширине равны 5 петлям.

Довяжите до плечевой линии, не забывая про горловину, закончите ряд на плече полуромбиками, так как после того, как сошьете встык плечевые швы, полуромбики на спинке и спереди образуют ромбики. На ромбиках вышиты колечки лилового цвета спреди и сзади, а также в углах коричневых ромбиков по низу свитера и по рукавам. Вытяните из ткани иглу с нитью, проденьте ее снова в ткань и, не вытягивая

ЧЕРНОЕ+БЕЛОЕ... +РОЗОВОЕ

Этот нарядный свитерок вяжется сразу с нескольких клубков. Размер 42—46. Расход шерсти: 200 г черной, 200 г розовой, 100 г белой. Спицы № 2,5. Вязание чулочное.

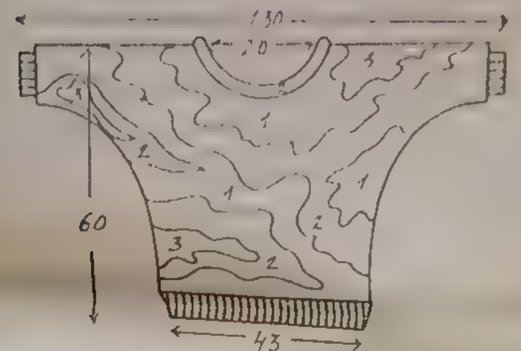
Если вы проявите терпение, то создадите для себя совершенно неповторимую вещь. «Проведите» мазки цвета в тех направлениях, которые наиболее удачно оттенят вашу внешность, оптически увеличат или уменьшат плечи, грудь, то есть не поленитесь поработать творчески для себя. Слишком контрастные сочетания можно смягчить прелестной отделкой — небольшими горошинами, расположенными в произвольном порядке. Свитерок связан без швов — одним полотном, начиная с низа переда или спинки, и сшит по боковым швам. Вырез горловины спереди глубже, чем сзади. Рисунок по боковым швам совпадает по своим границам.

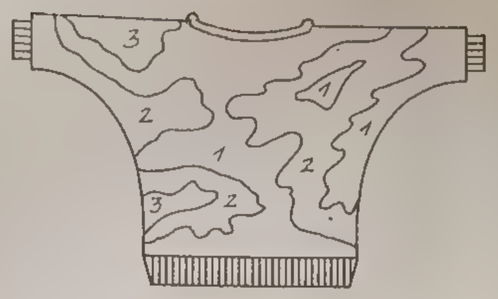
Вязать начинайте резинку 1×1. Равномерно прибавляя по обоим краям изделия петли, довяжите до точки А, затем прибавьте петли с каждой стороны в три приема: каждый раз по 20 петель — всего по 60 с каждой стороны. Спереди за 6 см до перегиба изделия вывязывайте горловину. Провязав еще 2 см после перегиба, восстановите петли горловины, соединив тем самым петли обеих частей свитера, и вяжите до конца. Можно закончить вязать свитер резинкой, но лучше связать ее отдельно и присоединить кеттельным швом.

По кромочному краю рукавов наберите петли — по одной на каждой кромочной петле изделия, провяжите обратный ряд чулочной вязкой и убавьте равномерно количество петель до необходимой ширины резинки.

При вертикальном соединении двух цветов перекручивайте рабочие нитки, иначе части распадутся.

Горошины вышиты следующим образом: на белом фоне нет горошин, на черном вышиты белые и розовые, на розовом — черные и белые. Проденьте в ткань снизу иглу с ниткой, затем снова воткните иглу в ткань и, не вытягивая целиком иглы из ткани, намотайте на ее конец 12 витков нити, проденьте иглу через витки до конца и закрепите горошину. Если горошину не закреплять с другого конца, то это тоже будет интересно — горошина на ножке, или толстая петелька. Перед вышиванием изделие обязательно отпарьте.





1 — розовый,

2 — черный,

3 — белый.

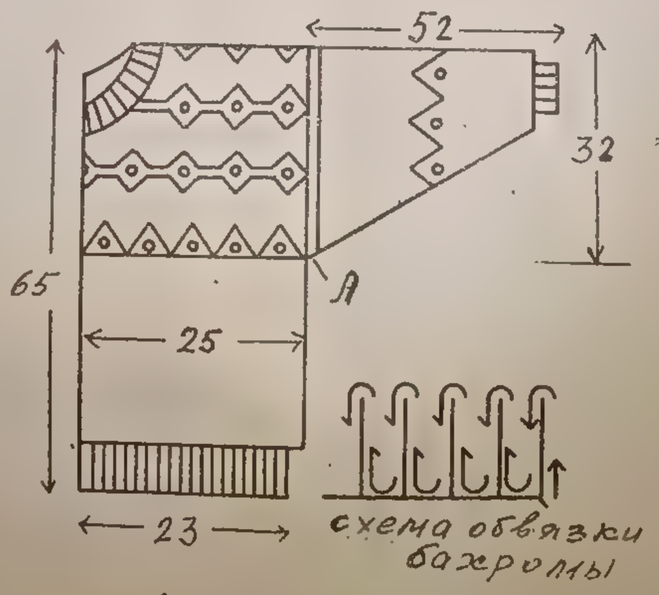


Фото А. Чумичева и Е. Баевера.

петлю. С левой спицы эти три петли не снимают, а, сделав один накид, который будет являться второй петлей, провязывают третью лицевую петлю через те же 3 петли. Затем провязанные петли снимают с левой спицы. Итак, 1-й ряд — первую кромочную снимают, из 3-х три, одна лицевая, из 3-х три, 1 лицевая и т.д. до конца ряда. Последняя петля всегда изнаночная. 2-й ряд и все четные ряды вяжите изнаночными петлями. 3-й ряд — первую снимают, 2 лицевых, из 3-х три, 1 лицевая, из 3-х три, 1 лицевая и т.д. до конца ряда. Петли при вывязывании данного рисунка должны быть свободными, их не следует затягивать. 5-й ряд как первый.

Ширина коричневых уголков — 17 петель. Белая часть свитера связана чулочным вязанием. Ромбики на белом фоне кокетки по ширине равны 5 петлям.

Довяжите до плечевой линии, не забывая про горловину, закончите ряд на плече полуромбиками, так как после того, как сошьете встык плечевые швы, полуромбики на спинке и спереди образуют ромбики. На ромбиках вышиты колечки лилового цвета спереди и сзади, а также в углах коричневых ромбиков по низу свитера и по рукавам. Вытяните из ткани иглу с нитью, проденьте ее снова в ткань и, не вытягивая иглы из ткани, накрутите на ее конец 18—20 витков толстой пряжи, протяните через эти витки иглу с нитью и закрепите получившиеся колечки. Перед тем, как будете вышивать свитер, обязательно его отпарьте.

Соединив свитер по плечевым швам, вяжите рукава следующим образом. Наберите петли от точки А: из 1-й кромочной петли — одну, из 2-й — две, захватывая одну половинку кромочной петли, затем другую, из 3-й — одну, из 4-й — две и т.д. до аналогичной точки А на спинке. К запястью равномерно убавьте ширину рукава и свяжите резинку 2×2.

Горловина связана на круговых спицах лиловой шерстью резинкой 1×1, а самый край горловины обвязан крючком темно-коричневой шерстью — 1 ряд столбиков без накида.

Для того, чтобы связать бахрому, вывяжите из коричневого ряда по верхнему краю рукава шнурки крючком воздушными петлями, каждый шнурочек отдельно длиной, равной 21 воздушной петле. Затем обвяжите их столбиками без накида, начиная с самого первого шнурка по лицевой стороне изделия. Обязательно отпарьте бахрому, иначе она скручивается и не имеет желаемого вида. При отпаривании бахрому слегка оттягивайте.

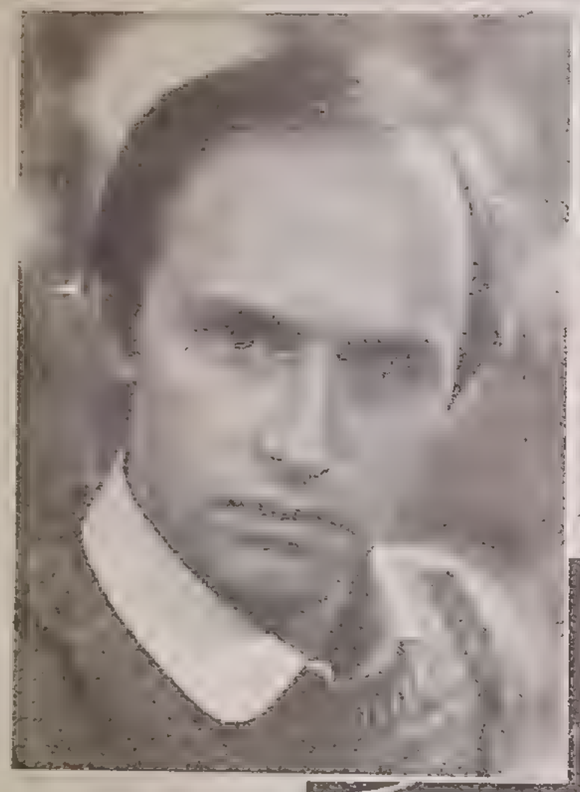
С МЫСЛЬЮ О ВЕЧНОМ...

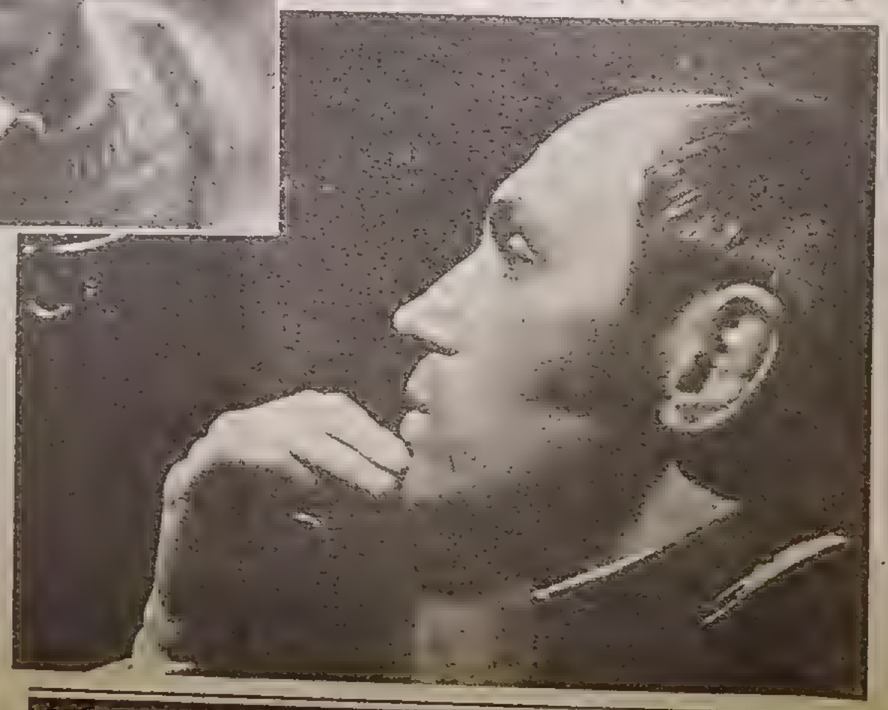
Борис ПЛОТНИКОВ:

... У меня дома медленно крутится на проигрывателе пластинка — одна, другая, третья, почти три часа звучания. Этот альбом не достать днем с огнем. Мне повезло. Вот и слушаю целиком, подряд, не отрываясь, это всемогущее «Евангелие от Иоанна»: глава за главой мудрые слова западают в мысли и сердце, помогая многое осмыслить в нашем «прекрасном и яростном мире»...

Думала ли Лариса Шепитько, озвучив своего Сотникова в «Восхождении» голосом другого актера, что сегодня голосу Плотникова будут внимать миллионы людей?!

... Из темноты зала на сцену тянется рука с букетом алых гвоздик. «Фантастическая игра, фантастическая!» — слышит Борис срывающийся девичий голос. «Фантастическая игра, фантастическая!» — говорят зрители, выходя из Малого зала Центрального театра Советской Армии после спектакля «Идиот», где Борис играет князя Мышкина.





Б. Плотников — Поприщин («Записки сумасшедшего»)

Думал ли долговязый мальчишка из маленького городка под Свердловском, окончательно выбрав между скрипкой и сценой и придя в Театральное училище при Свердловском ТЮЗе, что его ждет впереди?!

Увлекаясь до самозабвения, он играл кота Базилио в «Золотом ключике», Бэкингема в «Трех мушкетерах», затем Фердинанда в «Коварстве и любви». Периодически приходил на

ных деньгах», Петя в «Вишневом саде», наконец, Бобырев в «Тенях». Надо сказать, что и тогда, когда Борис «набирал силу» в «Сатире», мне казалось, что в потенциале он актер и острохарактерный. Он не соглашался. Но сцена говорила сама за себя. А на экране он чаще был романтико-лирическим героем, созерцателем: из ранних его работ запомнились Белорецкий в «Дикой охоте короля Стаха», Иконописец в «Емельяне Пугачеве», Луис в мюзикле «Дульсинея Тобосская», где он и пел. Впрочем, тогда

Вообще Плотников не дает интервью. Не любит гово-

— Погружение и в историю, и в сложнейшие перипетии судеб Ро-

мах,— «Отшельник» и «Прогулка по эшафоту». Каким он будет в «Маскараде»?

Почетного звания у него до сих пор нет. Зато есть высшее признание: в ЦАТСА ходят «на Плотникова».

— Боря, а есть несыгранные роли?

— Помните, несколько лет назад вы задали тот же вопрос? Я назвал князя Мышкина, Гамлета и Чацкого. А видите, жизнь обернулась так, что Мышкин ко мне все-таки пришел. Правда, когда я стал уже лысым...

— Сорок три года — это ничто, тем более что лысеют сейчас рано. Кстати, когда вы поначалу играли Мышкина в парике, то выглядели чересчур юным, но — ряженым.

— А разве Мышкин метафорически не ряженый среди того общества, которое его ломает?

— Метафорически — да... Но, думаю, вам рано ставить крест и на Чацком, и на Гамлете.

— Зато у меня есть время мечтать о Дон Кихоте. А вдруг?! Пока же играю легального марксиста Петра Струве в телефильме «Ни дня в России». Вот от «железного Феликса» несколько раз отказывался, а Струве захватил, тем более, что здесь — совершенно новый поворот ленинской темы.

— И в роли Чехова только что снялись...

— Я к нему давно шел. Роль, правда, в «Деле Сухово-Кобылина» эпизодическая. Но все-таки Чехов... Да, с писателями мне везет. Недавно вот — «Машенька» Набокова, там и попеть удалось (очень люблю петь старинные русские романсы под гитару), и отчаянную тоску человека, потерявшего родину, в персонаже ощутил... Но сейчас скажу о другом. Трижды в моей жизни появлялись, но не осуществлялись «Бесы». Теперь предполагались иные персонажи — Шатов, Кириллов. Потом мне предложили роль в фильме «Бесы», но я отказался. Если б сейчас возникла всерьез возможность «Бесов», я хотел бы сыграть Верховенского-старшего, то есть представителя поколения, которое не разрушает (как молодые), а пытается созидать. Это сегодня очень важно. Да

...кой и сценой и придя в Театральное училище при Свердловском ТЮЗе, что его ждет впереди?!

Увлекаясь до самозабвения, он играл кота Базилио в «Золотом ключике», Бэкингема в «Трех мушкетерах», затем Фердинанда в «Коварстве и любви». Периодически приходил на местную киностудию, но его не брали даже в массовку: «Не годится!».. Конечно же он не поверил, когда в 1976 году его вызвали на «Мосфильм» и предложили пробоваться на главную роль в быковском «Восхождении», решил, что шутят. Но Лариса Шепитько не шутила: она хотела снимать только его и добилась этого немалой кровью. Как она на него «вышла»? По фотографии, привезенной из ТЮЗа ее ассистенткой. Борис рассказывал, что едва не упал в обморок, войдя в комнату группы «Восхождения», где с портрета работы Юрия Ракши на него смотрел он сам, Плотников...

«Восхождение» имело ошеломляющий, мировой успех. И вскоре он получил предложение от главного режиссера Московского театра Сатиры Валентина Плучека переехать в столицу и сыграть в «Бесах» по Достоевскому — и кого! — Николая Ставрогина. «Бесов» Плучеку поставить не разрешили. И Плотников стал играть все, что было нужно «Сатире»: смешного воришку в «Малыше и Карлсоне», обаятельного сумасброда в «Феноменах», трогательного бессловесного Москвича в «Роднеиьких моих», потом появились Глумов в «Беше...

...не соглашался. Но сцена говорила сама за себя. А на экране он чаще был романтико-лирическим героем, созерцателем: из ранних его работ запомнились Белорецкий в «Дикой охоте короля Стаха», Иконописец в «Емельяне Пугачеве», Луис в мюзикле «Дульсинея Тобосская», где он и пел. Впрочем, тогда ему, мягко говоря, было не до песен, потому что висел на волоске: жилья не давали — в театре был на договоре, прописка — временная. И если б не Андрей Миронов, постоянно бравший его на большие роли в свои режиссерские спектакли, уехал бы обратно домой. Веру в себя поддерживал и экран: интереснейшим образом сыграл Несчастливцева в «Лесе» у Мотыля (фильм восемь лет пролежал на «полке»), попробовал свои силы в Мечтателе из «Белых ночей», прикоснулся к князю Мышкину в талантливой вгиковской короткометражке, симпатично показал князя Одоевского в франко-советской теленте «Жизнь Берлиоза». А теперь предлагают и самому снять фильм. Пока отказывается: «Не готов...»

— Работа для меня — самое главное,— говорит Плотников.— Хорошо, что она есть. Теперь уже, имея в багаже четыре десятка фильмов, я могу выбирать, несмотря на мое глубочайшее убеждение, что актерская профессия — самая зависимая из всех: прежде всего выбирают нас. Я же могу выбрать только сценарий. В театре же у меня такого права нет: там назначают — и все. Делай!..

Б. Плотников — Поприщин («Записки сумасшедшего»)

Вообще Плотников не дает интервью. Не любит говорить всуе.

— Я могу сказать только о том, что мне везет с материалом и авторами. Вот Несчастливцева мне стоило бы получить попозже... А есть фильмы, о которых и вовсе не хочется говорить. В театре мне сейчас повезло дважды — Достоевский! — помолчал, задумался, и вдруг: — Мне часто кажется, что я занимаюсь не своим делом.

— А чем бы вы хотели заниматься?

— Не знаю. Всем подряд.

— Начиная с плотника?

— С плотника,— вкрадчиво произносит Борис.— С Иосифа-плотника,— и неожиданно громко смеется.

— Вы — человек религиозный?

— Разве в этом дело?! — теперь он не шутит.

— А ваш диплом искусствоведа в университете — это попытка изменить профессию?

— Нет, необходимость пополнить образование. И вообще у меня тяготение не только к истории искусств, но и к истории как таковой.

— Отсюда такое большое количество исторических ролей?

— Это и случайность, и совпадение. Роли в истории попадались очень любопытные. Начиная с царевича Алексея...

Царевича Алексея он блистательно сыграл в американском телефильме «Петр Великий». Американцы писали, что его роль — самая яркая и пронзительно-трагическая в этом сериале, что он «переиграл» всех своих именитых зарубежных коллег.

— Погружение и в историю, и в сложнейшие перипетии судеб Романовых необыкновенно интересно. Царевич Алексей, не успевший стать царем, Александр I в «Павле» — в канун своего вступления на престол. Петр III — перед тем, как его убили. И Николай I в своем заочном конфликте с Лермонтовым. А хотелось бы сыграть и Николая II — фигуру удивительную... От трагедии сына, через трагедию и распад семьи к трагическому концу рода. Даже логика какая-то выстраивается...

Иногда он советуется со мной в выборе сценариев. Иногда обсуждает предстоящие роли. Такие обсуждения очень обогащают меня, не знаю — как Бориса. Он редкостно цельная натура, очень глубокая, нередко парадоксальная. Вообще-то — интраверт. Любит окружать себя тайнами. И во многом (давно!) ассоциируется у меня с князем Мышкиным и его убежденностью, что «мир спасет красота». Не случайно подавляющее большинство его ролей «замешано» на теме совести... А роли-то, персонажи — предельно контрастные, и та острая характерность, что только намечалась в «Сатире», как ярко и подчас яростно выступила сейчас в лучшем смысле на первый план! Робот Эрби («С роботами не шутят»), Поприщин («Записки сумасшедшего»), доктор Борменталь («Собачье сердце»), гениальный ученый Мебиус («Физики» Ф. Дюрренматта), насмерть перепуганный временем сын невинно осужденного отца («Холодное лето 1953 года»), теперь вот роли в новых, еще не вышедших на экран филь-

...час скажу о другом. Трижды в моей жизни появлялись, но не осуществлялись «Бесы». Теперь предполагались иные персонажи — Шатов, Кириллов. Потом мне предложили роль в фильме «Бесы», но я отказался. Если б сейчас возникла всерьез возможность «Бесов», я хотел бы сыграть Верховенского-старшего, то есть представителя поколения, которое не разрушает (как молодые), а пытается созидать. Это сегодня очень важно. Да и не только сегодня. Вечно...

— Вы постоянно говорите о вечности.

— Не о вечности, а о вечном. О духовном. И пытаюсь, чтобы это чувствовалось во всем, что я делаю. Правда, не всегда все удается...

... Медленно крутится пластинка на проигрывателе. Голос Бориса Плотникова неспешно ведет нас по истории Христа и великих борений за справедливость. Это ведь надо заслужить — чтоб тебе ТАКОЕ доверили. Ему — доверили. И это — точное попадание. Кстати, первая запись «Евангелия от Иоанна» в нашей стране...

— Боря, а какую роль в вашей жизни сыграли женщины? Это я спрашиваю как корреспондент женской газеты.

— Я скажу о тех женщинах, что помогли мне обрести себя в профессии. Лариса Шепитько ввела меня в кино. Светлана Дружинина доверила молодого Дон Кихота и позволила петь. Прошло много лет, и теперь Тамара Павлюченко в «Машеньке» снова разрешила мне петь, а раньше дала такое необычное преддверие князя Мышкина, как робот Эрби... Елена Резникова, режиссер фирмы «Мелодия», услышав, как в «Физиках» я читаю за кадром «Песнь песней», предложила мне записывать «Евангелие от Иоанна...» Я сказал только о четырех прекрасных женщинах. Их, конечно, больше. Но других я называть пока не стану, ладно?..

Наталья Лагина

Подавляющее большинство его ролей «[illegible]» ... теме совести.

Театр оперетты оказался единственным из саратовских, подготовившим к пушкинскому юбилею спектакль, среди авторов которого значится Пушкин.

"Акулину", в основе которой лежит повесть "Барышня-крестьянка", должен был ставить Георгий Банников. Но ему предстояла серьезная операция. Он успел лишь начать работу, довела дело до конца его жена, профессор консерватории, преподаватель театрального факультета Римма Белякова.

На премьере зал энгельсского ДК строителей, где показывает свои спектакли оперетта, пока ее собственное здание ждет ремонта, был полон. И преимущественно пришла молодежь. Она бисировала, кричала, топала ногами, свистела. Зрители постарше, еще не привыкшие к свисту как знаку одобрения, недоуменно покачивали головами. Но актеры, среди которых были и весьма немолодые, давно научились отличать в свисте "ропот хулы" от "рокота восхвалений" и поняли: успех!

Чего ж вам боле?

Очень понравился спектакль и Ивану Кузьмину. Если верить его обещаниям и если мы правильно поняли его взволнованную и емкую речь (он в ней успел и назвать Банникова великим художественным руководителем, и воздать хвалу Пушкину, художнику спектакля Сергею Болдыреву и молодым голосам, и сообщить, что в штатном расписании театра появилась новая единица — главный режиссер, которым утверждена Римма Белякова), "Акулина" еще до начала пушкинских торжеств будет несколько раз показана в Саратове, а сцены из него войдут в большой пушкинский концерт. И если министр принимает советы, мы бы посоветовали ему настаивать на включении в концерт сцены молодых слуг, а не молодых господ. Обаятельны и хороши все четверо исполнителей. Но композитор И. Ковнер удручающе невыразителен и банален, особливо в лирических сценах. И если бы не либреттист Н. Адуев, "Акулину" вообще невозможно было бы ставить. Смелый человек, он развил Пушкина, дополнив его повесть диалогами, персонажами и сценами, Александром Сергеевичем вовсе не предусмотренными. Конечно, с одной стороны, Пушкин, разбавленный Адуевым, все равно что выдохшееся шампанское. Но, с другой стороны, никто и не настаивает на том, что мы имели дело с Пушкиным. Лет 12 назад солидный литературный журнал опубликовал куда более смелый опус, чем "Акулина", — дописанную по сохранившимся фрагментам последнюю главу "Евгения Онегина". И ничего. Н. Адуев написал всего лишь безделку "по мотивам", обнаружив изрядные драматургические способности и чувство юмора, пусть несколько грубоватое. Ситуации создал смешные, тексты — забавные, чего ж вам боле?

Сергей БЫКОВ

Фото Алексея КОНДРАШКИНА

Старая мудрость гласит: человек состоялся, если он построил дом, посадил дерево и вырастил сына.

Умелый наш!

Владимир Краснов, актер тюза, на днях получивший звание народного артиста России, собственными руками выстроил дом в Синеньких под Саратовом, посадил возле него сад и вырастил замечательного сына (к слову, сын не пошел по стопам отца, что редкость в театральных семьях — он закончил МГУ и специализируется в области древнегреческой философии). Кроме того, Краснов может разобрать и собрать лодочный или автомобильный мотор и делает это, когда нужно. Может сварить из металлических труб книжный стеллаж — делает и это по мере увеличения своей огромной до-

ком для особых поручений при Екатерине II, директором ПТУ. Дважды побывал Бабой-Ягой — в сказке Е. Шварца "Два клена" и в "Аленьком цветочке". Похоже, Баба-Яга для русских актеров-мужчин — пробный камень. Через горнило этой роли прошли Евгений Лебедев и Иннокентий Смоктуновский. Уж если Бабу-Ягу сыграл, можешь сыграть все. Краснов носил армяк русского купца и элегантный костюм чеховского интеллигента, платье Мефистофеля и фиолетовое одеяние кардинала Ришелье. Играл Овода. Играл Ленина. Олега Кошевого. Капитана...

рассказывает Краснов. — Но я до сих пор не могу понять до конца, как люди смогли выстоять в тех нечеловеческих условиях, как могли не сломиться духовно. Мой герой, 20-летний необстрелянный лейтенантик, сразу после выпуска 21 июня 1941 года попадает в Брестскую крепость. Он провел в ней 10 месяцев. Это — три часа сценического времени. За эти три часа я вместе с ним прошел через страх, растерянность, колебания. Через любовь, которая по ситуации была обречена на гибель. Рядом с ним в крепости, ставшей далеким немецким тылом, остались...

...зрителем, и воздать хвалу Пушкину, художнику спектакля Сергею Болдыреву и молодым голосам, и сообщить, что в штатном расписании театра появилась новая единица — главный режиссер, которым утверждена Римма Белякова), "Акулина" еще до начала пушкинских торжеств будет несколько раз показана в Саратове, а сцены из него войдут в большой пушкинский концерт. И если министр принимает советы, мы бы посоветовали ему настаивать на включении в концерт сцены молодых слуг, а не молодых господ. Обаятельны и хороши все

шампанское. Но, с другой стороны, никто и не настаивает на том, что мы имели дело с Пушкиным. Лет 12 назад солидный литературный журнал опубликовал куда более смелый опус, чем "Акулина", — дописанную по сохранившимся фрагментам последнюю главу "Евгения Онегина". И ничего. Н. Адуев написал всего лишь безделку "по мотивам", обнаружив изрядные драматургические способности и чувство юмора, пусть несколько грубоватое. Ситуации создал смешные, тексты — забавные, чего ж вам боле?

Сергей БЫКОВ

Пропасть искушений

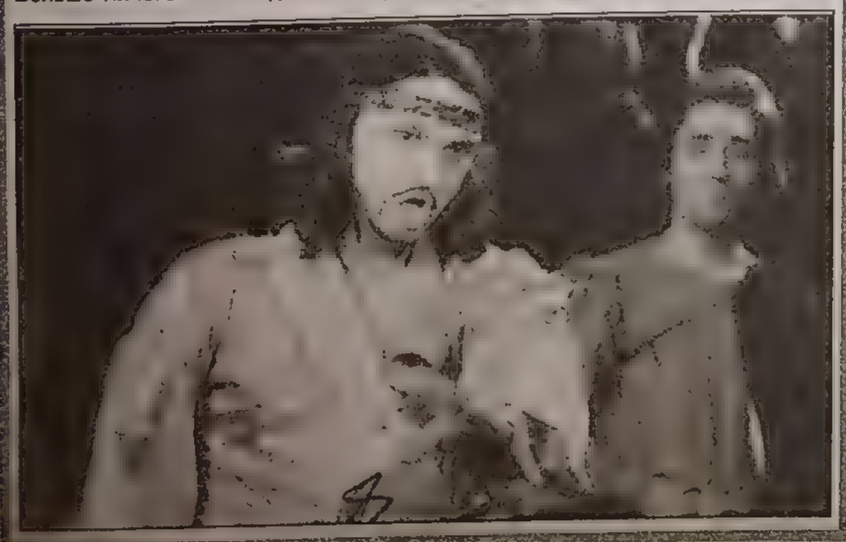
21 апреля в театре оперы и балета прошла премьера оперы Рихарда Вагнера "Тангейзер".

Не каждый оперный театр осмеливается на Вагнера. Композитора упрекают: "Очень трудно! — а подумав, добавляют: — И неблагодарно". Сии упреки — чистое лукавство. Пожалуй, нет опер более внятных зрителю-слушателю неискушенному, не меломану, чем "Летучий голландец", "Тангейзер" и "Лоэнгрин" — первые творения Вагнера.

Пели оперу по-немецки, на языке композитора, как это и принято во всем мире. Правда, над сценой на табло высвечивался русский перевод текста. Но он был не нужен... В опере язык слова не существенен, как вовсе не нужен он в балете, разумеется, если есть музыка, а не жалкое подражание ей.

Оркестр в спектакле звучит превосходно. Певцы с честью преодолевают трудности вагнеровского вокала. Сюжет изложен в программке. Больше ничего и не надо. Вас вбрасывает в поток музыки первыми же фразами увертюры (знаменитый марш), и вы послушно следуете всем его крутым поворотам, взмываете с ним к ледяным лазурным вершинам, падаете в пропасть искушений и страстей, снова взлетаете и снова рушитесь вниз. В этом потоке различим каждый отдельный голос. Мужской и женский голоса, два мужских: они сталкиваются в диалоге и — расходятся. Герой "Тангейзера", в котором Вагнер вывел современного ему человека, раздираемого противоречиями, ни с кем не вступает в дуэт. Дуэт — согласье голосов, согласье душ. В "Тангейзере" согласья ищут, но не находят. Музыка — всевластна. Лира Орфея отворила врата ада. Арфа Тангейзера указала ему вход в грот Венеры, а потом вознесла в царство бесконечного. Только бесконечное музыка и имеет своим предметом.

Анна СТАВСКАЯ



Умелый парень

Владимир Краснов, актер тюза, на днях получивший звание народного артиста России, собственными руками выстроил дом в Синеньких под Саратовом, посадил возле него сад и вырастил замечательного сына (к слову, сын не пошел по стопам отца, что редкость в театральных семьях — он закончил МГУ и специализируется в области древнегреческой философии). Кроме того, Краснов может разобрать и собрать лодочный или автомобильный мотор и делает это, когда нужно. Может сварить из металлических труб книжный стеллаж — делает и это по мере увеличения своей огромной домашней библиотеки. А еще: в молодости он умел ходить на руках, крутить сальто, и, не вмешайся случай, быть бы ему акробатом или клоуном. Но как раз накануне экзаменов в Московское цирковое училище неудачно спрыгнул с крыши трамвая, спасаясь от контролеров, вывихнул ногу и, махнув рукой на цирк, махнул в училище техническое. Закончил его и, не вмешайся снова случай — друг поступал в студию тюза и уговорил Краснова тоже попробовать силы, — был бы он знатным токарем или фрезеровщиком. А стал знатным актером и прожил десятки самых разных жизней.

Он был Николаем Коперником, задиристым комсомольцем, чиновником для особых поручений при Екатерине II, директором ПТУ. Дважды побывал Бабой-Ягой — в сказке Е. Шварца "Два клена" и в "Аленьком цветочке". Похоже, Баба-Яга для русских актеров-мужчин — пробный камень. Через горнило этой роли прошли Евгений Лебедев и Иннокентий Смоктуновский. Уж если Бабу-Ягу сыграл, можешь сыграть все. Краснов носил армяк русского купца и элегантный костюм чеховского интеллигента, платье Мефистофеля и фиолетовое одеяние кардинала Ришелье. Играл Овода. Играл Ленина. Олега Кошевого. Капитана Советской Армии Дугина, погибшего под Берлином в мае 1945 года. Лейтенанта Плужникова, погибшего в Брестской крепости в апреле 1942 года.

— Я очень любил эту роль, этот материал, повесть Бориса Васильева "В списках не значился" перечитываю до сих пор и до сих пор слезами обливаюсь. В Плужникове я играл и своего отца, прошедшего три войны, и рассказы дяди, попавшего на фронт в семнадцать лет, и свои собственные детские воспоминания о том времени, когда мама вместе с другими работницами шила в Дергачах солдатские шинели, — рассказывает Краснов. — Но я до сих пор не могу понять до конца, как люди смогли выстоять в тех нечеловеческих условиях, как могли не сломиться духовно. Мой герой, 20-летний необстрелянный лейтенантик, сразу после выпуска 21 июня 1941 года попадает в Брестскую крепость. Он провел в ней 10 месяцев. Это — три часа сценического времени. За эти три часа я вместе с ним прошел через страх, растерянность, колебания. Через любовь, которая по ситуации была обречена на гибель. Рядом с ним в крепости, ставшей далеким немецким тылом, остались несколько безоружных людей, которых некому защищать, кроме него. И он принимает на себя этот долг — долг всей России, эту муку сознания собственного бессилия и нравственной необходимости стоять до конца. Какой путь — от твари ничтожной к взлету в бессмертие — за эти три часа. Я не уходил со сцены, только в антракте переменял рубашку на сухую. Эти три часа требовали от меня такой концентрации, такого напряжения всех сил и дали мне такую полноту переживаний, какие ни одно искусство, кроме театра, не может дать художнику.

Дарья ОЛЕНИНА

ОТ РЕДАКЦИИ. Охотно присоединяем свои поздравления ко всем тем, которые Владимир Александрович успел получить раньше наших.

В конце была разминка

Вопрос народа: почему команда КВН "Дети лейтенанта Шмидта" решила выступить в ДК "Россия", а не в каком-нибудь театре в центре?

Ответ команды: чтобы опозориться на разминке и быстро сбежать через задний ход.

Если в городе впервые выступает с концертом томская команда КВН, недавний чемпион клуба, то ДК "Россия" — совсем не край света. Тем более для легкой на подъем публики. Она была молодой и демократичной, с фотоаппаратами и видеокамерами — школьники, студенты, молодые мамы-папы и чуть-чуть тех, кто постарше. Зал переполнен.

Средний возраст игроков — 27,5 лет. Образование — строительно-техническое. Два члена команды — профессиональные артисты. Еще один — Виталий Гасаев по прозвищу Поющее повидло — недавно выпустил первый альбом. Его продавали со сцены после концерта за 15 рублей. Публика толкалась и рвала кассеты из рук продавца. В Саратов "Дети" заехали по дороге на Кипр, где будут бороться за кубок чемпионов с "Новыми армянами" и командой "Запорожье—Кривой Рог Транзит". Целью гастролей объявили обкатку новых шуток и поднакопление энергии от зрителей.

О праздниках

После празднования 850-летия Москвы осталось много рекламных щитов. Чтобы не выбрасывать, их решили использовать вторично. Только заменили "Москву" на "Аллу Пугачеву".

О любви

— А интересная поза в "Камасутре" есть: мужчина сверху и мужчина снизу. А между ними...

— ...кровать! Это казарма.

О новых услугах

Вниманию владельцев старых телевизоров! Энергичный студент подработает пультом дистанционного управления.

Об эволюции

Человечество выжило не потому, что смеялось. А потому, что не предохранялось.

В конце была разминка. Интереснее, чем по телевизору. Вопросы — вполне на уровне — публика складывала кучками на сцене и спускала самолетиками с балконов.

— Вы не боитесь, что саратовские женщины создадут команду "Жены лейтенанта Шмидта"?

— Не боимся! Создавайте — будем вместе на гастроли ездить.

Ирина КОЗЕНКО

МАЙ

Народные приметы

6 — Георгий Победоносец. Первый раз отгоняли скотину на летний выпас. Ясное утро — ранний сев. На Егория роса — будут добрые проса.

8 — Марк. В этот день постились и молились, чтобы святой Марк не запирал дождей и не творил засухи.

10 — Семен. Не ленись с плужком — будешь с пирожком.

11 — Ясон и Максим. Теплый ветер на Максима приносит здоровье. Теплая и звездная ночь — к урожаю, а ясный восход солнца — к ведренному лету.

Лунный календарь

12 — запрещенный день для работы с растениями.

10 и 11 (Рыбы) — лучшие дни для посева корнеплодов, включая столовую свеклу. Сейте горох, занимайтесь посадкой картофеля. В эти же дни сейте в грунт зеленные, но базилик можно посеять только под пленку. В пленочные теплицы и в стаканчики на рассаду сейте огурцы, кабачки, бахчевые.

Остальные дни нейтральные, можно сеять, но большого урожая астрологи не гарантируют.

К нашему столу

Основные посевы заканчиваются, а семян остается еще много? Самое время их использовать в пищу как сильное поливитаминное средство, как экологически чистый продукт. Оказывается, в 50 граммах проростков витамина С столько же, сколько в шести стаканах апельсинового сока

Рецепты из проростков

ОМЛЕТ С ПРОРОСТКАМИ РЕДИСА ИЛИ КРЕСС-САЛАТА

На одну порцию нужно 125 г проростков, 2 яйца, молоко по вкусу. Проростки добавьте в омлет, когда он почти готов, за 15 секунд до снятия с плиты.

РИС С ПРОРОСТКАМИ ЧЕЧЕВИЦЫ

На три порции берите стакан риса и стакан проростков, растительное масло по вкусу. Отварите рис, чтобы был рассыпчатым, добавьте проростки, тушите на сковороде на растительном масле 3—5 минут.

Как получить проростки

Семена пшеницы, чечевицы, люцерны, редиса, кресс-салата, горчицы должны иметь хорошую энергию прорастания.

2—3 столовые ложки семян промойте, переберите предварительно, затем замочите в любой емкости, залив водой выше их уровня на 5—8 см. Время замачивания для редиса и люцерны — 4—5 часов, для пшеницы и чечевицы —12 часов, для кресс-салата — полчаса. Затем воду слейте, семена еще раз промойте, распределите в один-два слоя по дну банки, керамической емкости. Не допускайте излишка влаги, но и не давайте пересыхать, промывайте семена не менее одного раза в сутки, они должны быть здоровыми, чистыми.

Пшеничка прорастет и будет готова к употреблению уже через 1—2 дня, чечевица — через 3—5 дней, редис — через 4—5 дней, кресс-салат — через 5—7 дней. Перед употреблением еще раз промойте в воде и слегка обсушите.

Приятного аппетита и на здоровье!

Ваш цветник

Клематисы

Наконец-то и вы купили деленку клематиса. Не торопитесь посадить коекак, необходимо учитывать ряд особенностей этой культуры.

Выбираем светлое место, защищенное от холодного ветра, лучше южную, юго-западную, юго-восточную экспозицию. Имейте в виду, что лианам клематисов потребуется опора высотой до 2 метров, с нее лучше всего и начать или наметить ориентиры. Копаем ямы 60х60х60 см, не меньше, почву почти всю заменяем. На дно 10—15-сантиметровым слоем укладываем слой щебня для дренажа, затем вносим перегной (1 ведро), добавляем компоста (он "пожирнее"), 100 г гашеной извести, 3 стакана золы, 50 г суперфосфата, плодородной земли, поливаем обильно (2—3 ведра).

По величине посадочного материала определяем высоту слоя для посадки так, чтобы корневая шейка клематиса была ниже уровня почвы на 10—15 см.

Клематисы не любят сырые, засоленные, тяжелые (глинистые), кислые почвы, поэтому чем легче почва, тем глубже сажают клематисы. Расстояние между растениями 70—100 см и более. Например, сильнорослые сорта и формы из групп Флорида и Патенс, которые цветут на прошлогодних приростах, сажайте на расстоянии 100—150 см.

Хорош двулетний посадочный материал, но приживется и однолетка. Перед посадкой обрежьте побеги над первой-второй парой почек, поврежденные корни осторожно подрежьте, сразу же присыпьте толченым древесным углем. Корни, не торопясь, разложите на холмики, затем присыпьте влажной почвой, слегка уплотните и обильно, в несколько приемов полейте, обязательно замульчируйте.

На суглинках клематисы заглубляют на 5—8 см, молодые деленки (и слабенькие) — не глубже 5—10 см на любых почвах.

Чтобы клематисы не заболели, для профилактики корневую шейку присыпают слоем песка в смеси с древесной золой (на 1 ведро 250 г золы), очень хорошо добавить в эту смесь литровую банку толченого угля, а потом полить раствором марганцовки красного цвета.

Яму не заполняйте до краев, чтобы было куда поливать, а в дальнейшем подсыпать почву на одревеснevшие основания побегов.

Сейте больше свеклы

Эта культура более требовательна к теплу, лучшие сроки посева — 5—7 (до 12 час.), 10, 11 и 14 мая (по лунному календарю и погодным условиям).

В листьях и корнеплодах свеклы содержится много витаминов, углеводов и других полезных веществ, а бетаин способствует снижению кровя-

два стакана золы и микроэлементов (обязательно по 0,5 чайной ложки борной кислоты). В борозды глубиной 3—4 см подлейте теплой (40 °С) воды и укладывайте по одному клубочку на расстоянии 10—12 см, расстояние между рядами — до 25 см. Через неделю обязательно нужно проредить всходы, оставляя в каждом гнезде по одному расте-

До осыпания лепестков

Прекрасны яблони в цвету, но садоводы не только любуются этим чудом природы, приходится повнимательнее присматриваться к соцветиям, к бутончикам, нет ли беды, какой-нибудь напасти. Яблонного цветоеда можно обнаружить невооруженным глазом, он довольно крупный, до 4,5 мм в длину, сероватого

зона необходимые меры.

Если вовремя по зеленому конусу, в период выдвижения розовеющих бутонов, в этом сезоне опрыснули, например, кинмиксом или ровикуртом, то многие жуки погибли, погибнут и другие вредители (букарки, казарки), но наблюдения продол-

в растительном масле 3—5 минут.

Приятного аппетита и на здоровье!

Яму не заполняйте до краев, чтобы было куда поливать, а в дальнейшем подсыпать почву на одревесневшие основания побегов.

Сейте больше свеклы

Эта культура более требовательна к теплу, лучшие сроки посева — 5—7 (до 12 час.), 10, 11 и 14 мая (по лунному календарю и погодным условиям).

В листьях и корнеплодах свеклы содержится много витаминов, углеводов и других полезных веществ, а бетаин способствует снижению кровяного давления, улучшению обмена веществ. Используйте столовую свеклу в винегретах, борщах, салатах, просто отварной, и у вас будет значительно меньше хлопот с заболеваниями кишечника, почек, головного мозга.

Сортов теперь много, лучшие из них Бордо-237, Красный шар, Цилиндра, Холодостойкая-19 и другие.

Соплодия-клубочки прорастают медленно, чтобы всходы появились быстро и дружно, замачивайте семена в питательном растворе (1/4 чайной ложки борной кислоты и 0,5 чайной ложки нитрофоски; можно в растворе золы — 1 столовую ложку на 1 литр воды). Выдерживают 24 часа.

В грядку перед посевом на 1 кв. м добавьте два стакана золы и микроэлементов (обязательно по 0,5 чайной ложки борной кислоты). В бороздки глубиной 3—4 см подлейте теплой (40 °С) воды и укладывайте по одному клубочку на расстоянии 10—12 см, расстояние между рядами — до 25 см. Через неделю обязательно нужно проредить всходы, оставляя в каждом гнезде по одному растению (каждое семя-соплодие дает два-три ростка). Выполняйте прореживание в пасмурную погоду или к вечеру после полива, лишние растения в грядке пересадите на другое место.

Свеклу поливают дождеванием, по листьям, сначала один раз в неделю по ведру на 1 кв. м, затем в жаркую погоду поливы удвойте. После каждого полива непременно рыхлите почву на глубину до 5 см. Вырастет свекла с грецкий орех, начинайте подкормки (1 стакан золы и 1 столовую ложку нитрофоски на 10 литров воды). Этого раствора хватит только на 1 кв. м, поливайте из лейки без рожка в междурядья, поближе к растениям. После подкормки полейте из лейки с разбрызгивателем чистой водой.

Растение особого аромата

Базилик

— однолетнее пряное растение, вкус этой красивой травки напоминает гвоздику, лавровый лист, душистый перец. Широко используется эта пряность в Армении и Грузии, там ее считают магической травой, приносящей человеку доброе настроение, а значит, и здоровье. Так и говорят: "Кто базилик жует, тот долго живет".

Коричнево-фиолетовые, темно-синие и зеленые разновидности листьев базилика являются еще и лекарственным растением. Отвары помогут при кашле и головной боли, использование в небольшом количестве в свежем виде в салатах, супах листьев базилика благотворно влияет на пищеварение, деятельность кишечника, при воспалении мочевого пузыря. В составе базилика имеются эфирные масла, дубильные вещества, сахара, камфара и другие полезные компоненты.

Пришло время посеять семена базилика в открытый грунт, если не вырастили это теплолюбивое растение рассадой.

В середине мая огородники высаживают рассаду на постоянное место с расстоянием 15—20 см между сеянцами и 25—30 см в междурядьях. Сеют сухие семена в грунт почаще, глубина заделки семян 1—1,5 см, впоследствии можно растения рассадить.

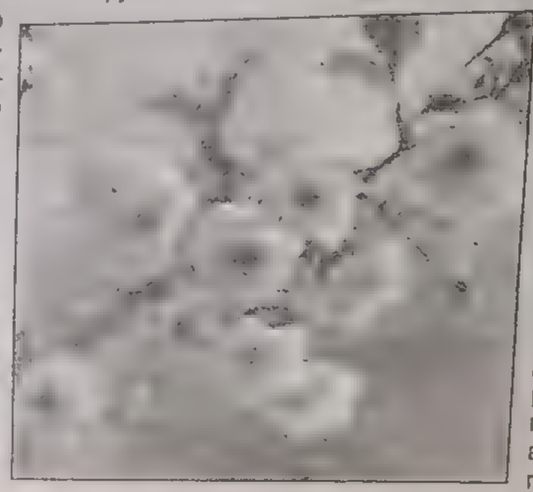
Чтобы базилик вырос пышным, сочным, в грядку перед посевом внесите старого перегноя (полведра на 1 кв. м) и по 2—3 столовые ложки золы.

А дальше просто: поливайте, рыхлите почву, пропалывайте, опрыскивать не придется.

Самое большое количество ароматических веществ в базилике, когда кустики начинают зацветать, в это время срезают по 15—18 см верхушки и сушат впрок. А молодые листики до цветения, небольшие веточки хороши в супах и салатах свежими.

До осыпания лепестков

Прекрасны яблони в цвету, но садоводы не только любуются этим чудом природы, приходится повнимательнее присматриваться к соцветиям, к бутончикам, нет ли беды, какой-нибудь напасти. Яблонного цветоеда можно обнаружить невооруженным глазом, он довольно крупный, до 4,5 мм в длину, сероватого цвета, у него длинный хоботок. Если по утрам еще прохладно, меньше 10 °С, то жуки малоподвижны, сидят в кроне, ждут тепла. Можно его стряхивать на подстилку, пока жук оцепенелый, не летает, а сваливается. Самка этого жука еще очень опасна, она откладывает до 100 яиц, по одному в каждый бутончик. Затем пройдет чуть больше недели, из яйца вылупится белая личинка и за две недели уничтожит, питаясь, все тычинки и пестики.



Если яблони не обрабатывались по зеленому конусу и поврежденных почек, вернее, бутонов (коричневых колпачков) много, то на молодых яблоньках есть смысл собрать как можно раньше эти усыхающие бутончики.

Пройдет 2—3 недели, и личинка тут же в бутоне превратится в куколку, а еще через неделю появится молодой жучок. Эти жуки-цветоеды до июля будут питаться листьями, выгрызая в них маленькие дырочки, затем уйдут на зимовку или на время в укрытия.

До осыпания лепестков садовод должен определить численность этого вредителя, чтобы принять осенью или ранней весной следующего сезона необходимые меры.

Если вовремя по зеленому конусу, в период выдвижения розовеющих бутонов, в этом сезоне опрыснули, например, кинмиксом или ровикуртом, то многие жуки погибли, погибнут и другие вредители (букарки, казарки), но наблюдения продолжать нужно, чтобы не упустить следующих мероприятий по уничтожению вредителей.

Не дайте и другому вредителю — яблонной моли — загубить листья, даже целые ветви на яблонях. После распускания почек гусеницы выползают из-под маленьких коричневых щитков диаметром до 4 мм (перезимовала моль на ветках) и внедряются внутрь молодых листьев, питаются внутри них. Перед цветением гусеницы яблонной моли выходят из листьев и начинают объедать их снаружи, оплетая паутиной.

Если яблони в период распускания почек были опрыснуты химикатами (кинмиксом, интавиром и др.), то погибнет и часть яблонной моли. Помогут и народные средства: настой ботвы картофеля, помидоров или чеснока, одуванчика, тысячелистника или бархатцев. Небольшое количество гнезд можно снять вручную. Опрыскивать химикатами или настоями трав можно до цветения или после цветения. Яблонная моль очень опасна: уничтожая листья, она сильно ослабляет дерево, часто такие яблони погибают или не дают урожая даже в следующем сезоне.

Посадка картофеля

От качества посадочного материала, от сроков посадки, почвенных условий, внесения удобрений, глубины заделки клубней, наконец, от ухода зависит урожай картофеля.

В тех районах, где поздние заморозки могут загубить всходы, продолжают посадку картофеля.

Случается, что семенной картофель не проращивали заранее, и, чтобы ускорить появление всходов, здоровых, крепких, необходимо обработать клубни перед посадкой.

Сначала вымойте картофель в теплой воде (30—40 °С), затем получше опрысните раствором борной кислоты (0,5 чайной ложки борной кислоты на 3 л воды), на другой день еще раз окуните и затем ополосните клубни чистой водой. Перед посадкой опрысните раствором гумата натрия или любым другим стимулятором роста.

Почва подсохла, высаживайте клубни поглубже, во влажную среду (8—12 см), на дно бороздки посыпьте золы (2—3 столовые ложки на 1 погонный метр канавки или 1 ложку в лунку), сверху присыпьте картофелины сырым старым перегноем, затем землей. Влага вокруг клубня сохранится подольше, всходы появятся крепкие. Если почва влажная (после дождя или специального полива), то удобрения в лунках-бороздках можно уложить на дно, слегка подрыхлить, перемешать, а закапывать клубни помельче, на 6—8 см на легких почвах и на 8—10 см — на тяжелых глинистых.

Чтобы сорняки не одолели участок, через 5—7 дней разборонуйте, этим уничтожите слабые ростки травы, а всходы появятся на чистых делянках — легче рыхлить, полоть, окучивать.

Подготовила Эра ХНЫКИНА

Народные приметы

21 — [illegible]

22 — [illegible]. В день [illegible] Сороки — день [illegible] сорок утренних морозов. Утренники идут постоянно — лето будет теплое.

29 — Саввин. Если в этот день тепло, то и весна будет теплая.

По лунному календарю на этой неделе только **19 марта** (Овен) — запрещенный день для работы с растениями. **20, 21-го** (Телец, очень продуктивный знак, теплый и влажный) посейте цветную и раннюю капусту, семена однолетних цветов, лекарственных трав на рассаду.

24-е и 25-е (Рак — знак теплый, влажный и плодовитый) — последние сроки посева низкорослых томатов. Выкладывайте картофель на проращивание, продолжайте обрезку в саду, прививки и перепрививки.

Ваш цветник

Окружены ореолом таинственности

Бархатцы, тагетесы, шапочки — это все названия одного и того же однолетника. Цветут долго и ярко, с июня до заморозков полыхают нежными солнышками, огненно-золотистые и коричневато-желтые. Очень опрятные, с ажурными лепестками, красивой каемочкой и без нее, эти цветочки, оказывается, еще и вкусные, и полезные.

Бархатцы рекомендуется рассаживать по всему участку, рядом с картошкой, томатами, розами, потому что листья этого растения выделяют фитонциды, отпугивающие насекомых. А настой бархатцев — хорошее средство против тли. Цветущие кустики целиком или отдельные веточки срезают, сушат в тени под навесом.

Полведра сухой сечки заливают 10 л теплой воды, настаивают двое суток, процеживают, добавляют 40—50 г мыльной стружки, процеживают и опрыскивают против тли капусту, сливы, яблони, вишни.

Листья и цветки тагетесов богаты каротином, витаминами Р и Е, аскорбиновой кислотой. Добавляйте мелко рубленные бархатцы в салат, борщи, но берите только чисто золотистые формы, лимонного и коричневого цвета кулинары не используют.

Хотите получить раннее цветение, посейте в горшочек или маленькую коробочку семена в начале апреля на рассаду, а в открытый грунт высаживайте в конце мая—начале июня. Бархатцы боятся заморозков.

Если рассады окажется мало, посейте в парник семена в начале мая, под пленку, такие сеянцы тоже пригодятся, длинными бордюрчиками обсадите вокруг картофеля, около гладиолусов, роз, баклажанов.

А теперь несколько слов о таинствах этого растения. В Индии гирлянды из соцветий бархатцев преподносят самым почетным гостям, а в странах Центральной Америки эти цветы окружены ореолом таинственности и используются в религиозных обрядах.

Целебный бутерброд

Наука и практика убедительно свидетельствуют о том, что чеснок — одно из самых полезных лекарственных растений. Чеснок активизирует обмен веществ, предупреждает и подавляет развитие атеросклероза, защищает наш пищевой тракт от микробов.

Особо популярный на Руси рецепт

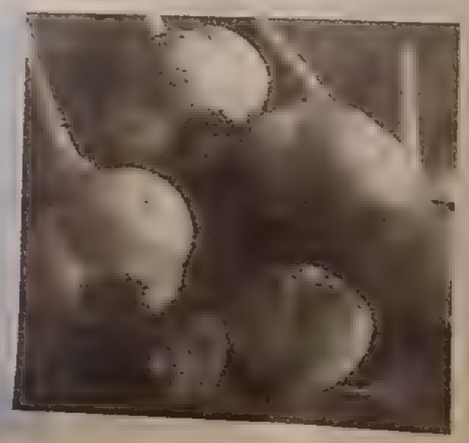
300 г чеснока натереть на мелкой терке, добавить сок трех лимонов, завязать марлей.

Принимайте по 1 чайной ложке смеси, разведенной в стакане кипяченой воды. Улучшается память, повышается работоспособность.

Бутерброд по старинному рецепту

Приготовьте чесночное масло: очистить головку, обдать кипятком, измельчить и потолочь, постепенно подливая холодную кипяченую воду. Смешать с растительным маслом (полстакана), посолить по вкусу.

Этой смесью пропитать черный (ржаной) хлеб.



Выращиваем рассаду

Гуминовые добавки

Посеяли семена в ящички-горшочки, установили емкости в теплое место и добросовестно следим за появлением всходов. Так?

И вот начинают прорастать первые петельки-всходы, но их еще мало и они бледные, слабые. Нужно поскорее выставить ящик на свет в прохладное место. А как же быть с теми, что [illegible]? Почва на поверхности спа[illegible] лучшая, то ли семена слабые, а может быть, прохладно, темновато или очень жарко. Растут слабо, того и гляди повалятся. Пришло самое время поддержать молодые растения, вывести их из шока-стресса, дать им хороший стимул для развития. Можно опрыснуть слабым раствором эпина (2—3 капли на стакан теплой снеговой [illegible]

Уход, обрезка, размножение

Жимолость съедобная

Этот многолетний неприхотливый, достаточно зимостойкий кустарник — редкий гость в наших садах.

А те, у кого жимолость растет, очень довольны: ягоды созревают первыми, они вкус[illegible] нельзя укорачивать годичный прирост.

Чтобы урожай голубых ягод радовал каждый год, старайтесь жимолость съедобную содержать в чистоте, вовремя поливать[illegible]

трех лимонов, завязать марлей.

Этой смесью пропитать черный (ржаной) хлеб.

Выращиваем рассаду

Гуминовые добавки

Посеяли семена в ящички-горшочки, установили емкости в теплое место и добросовестно следим за появлением всходов. Так?

И вот начинают прорастать первые петельки-всходы, но их еще мало и они бледные, слабые. Нужно поскорее выставить ящик на свет в прохладное место. А как же быть с теми, что еще сидят в земпе? Почва на поверхности сразу же подсыхает, твердеет, и росткам трудно пробиться к солнцу. Надо помочь, тем более что почва в емкостях холодеет, семена стынут. Почаще наливайте теплой снеговой воды и опрыскивайте сверху почву на 2—3 мм, особенно старайтесь намочить пустые места, где должны появиться всходы.

Томаты и баклажаны быстрее реагируют на такой теплый дождик, а перцы-упрямцы сидят дольше, иногда по 15—30 дней. Взойдут, ждите терпеливо.

Взошли. Но то ли почвенная смесь не самая лучшая, то ли семена слабые, а может быть, прохладно, темновато или очень жарко. Растут слабо, того и гляди повалятся. Пришло самое время поддержать молодые растения, вывести их из шока-стресса, дать им хороший стимул для развития. Можно опрыснуть слабым раствором эпина (2—3 капли на стакан теплой снеговой воды), бледным раствором гумата натрия, или опрысните замечательными растворами Идеал или Новый идеал, одну треть колпачка на стакан теплой снеговой воды. Это средство поможет "упрямцам" быстро прорасти, развить крепкую корневую систему, повысит устойчивость к неблагоприятным условиям (перепады температуры, плохая освещенность), а самое важное — защитит от заболеваний рассады в неблагополучной почве. Этот раствор ученые составили так, что вокруг корней оживляется полезная микрофлора, а в тканях надземной части подавляются бактериальные и грибковые заболевания (фитофтороз, черная ножка).

Когда придет время сеять или высаживать лук в семенах или севок, можно замочить посадочный материал в этом же растворе с гуминовыми добавками, с набором полезных микроэлементов и стимуляторами роста.

Впервые нам предлагают набор таких жизненно важных компонентов в комплексе.

В Саратове такого предприятия, к сожалению, нет, агрофирма "Соцветие" предлагает это активно действующее вещество из Санкт-Петербурга.

АДРЕСА ТОРГОВЫХ ТОЧЕК:
магазины "Семена":
ул. Сакко и Ванцетти, 59,
ул. Чапаева, 37;
отдел "Семена".
по проспекту Энтузиастов, 29.

Уход, обрезка, размножение

Жимолость съедобная

Этот многолетний неприхотливый, достаточно зимостойкий кустарник — редкий гость в наших садах.

А те, у кого жимолость растет, очень довольны: ягоды созревают первыми, они вкусны, полезны, даже целебны.

Ранней весной при температуре 2,5—3 °С появляются цветки при еще неразвитых листьях, потеплеет до 10 °С, цветение и опыление охватывают весь куст, не страшны и заморозки до –8 °С.

Зная о таком раннем пробуждении почек и цветении, садовод должен уже в марте провести санитарную обрезку.

Если вы посадили кустики жимолости осенью прошлого года, то весной нужно только подрезать саженцы на высоте 10—12 см. И все. До 8—10-летнего возраста ограничиваются вырезкой поломанных, усохших или поврежденных стеблей, не нужны слишком слабые, непродуктивные. Ни в коем случае нельзя укорачивать годичный прирост.

Чтобы урожай голубых ягод радовал каждый год, старайтесь жимолость съедобную содержать в чистоте, вовремя поливать и рыхлить почву на глубину не более 5—10 сантиметров. Хорошо отзывается жимолость на ежегодные ранневесенние подкормки в виде органо-минеральных компостов, смесей, как под любой ягодный кустарник. Если схема размещения кустов не гуще 1,2х1,2 м или 0,5 метра между саженцами и 2,5 метра в ряду, то это отлично и для ухода, и для урожая.

Чтобы размножить хороший сорт, можно до пробуждения почек пригнуть молодые побеги и на 3—5 см присыпать влажной рыхлой почвой. Потом еще раза два добавить по 5—8 см почвы. А осенью ветку окопаете и разделите на небольшие саженцы с корнями.

Формирование куста актинидии

У лиан актинидии очень сильное сокодвижение, весенняя обрезка может привести к гибели из-за "плача". Но если кусты актинидии в вашем саду превратились в сплошные заросли, обрезку можно выполнить и весной, но только до "плача", до сокодвижения.

Лиана этой культуры не имеет ни усиков, ни присосок, верхушечные молодые приросты поднимаются круговыми движениями на опоре. Нет опоры — актинидия не растет. Ставьте для нее специальные лесенки или шпалеру, как для винограда, высотой 1,5—2 метра.

Если в ранние сроки подойти к актинидии невозможно, то обрезку можно выполнить в конце мая, когда отрастают молодые побеги и видны зимние повреждения.

У двулетних растений, посаженных осенью, выбирают 3—4 побега, укорачивают их до 30—40 см, остальные побеги вырезают у самого основания. В последующие годы укорачивайте побеги на 1/2—1/3 длины, лишние загущающие ветви вырежьте, прореди крону. К семи-восьми годам оставьте не более пяти-восьми скелетных ветвей, вырезайте до основания слабые, малопродуктивные ветви.

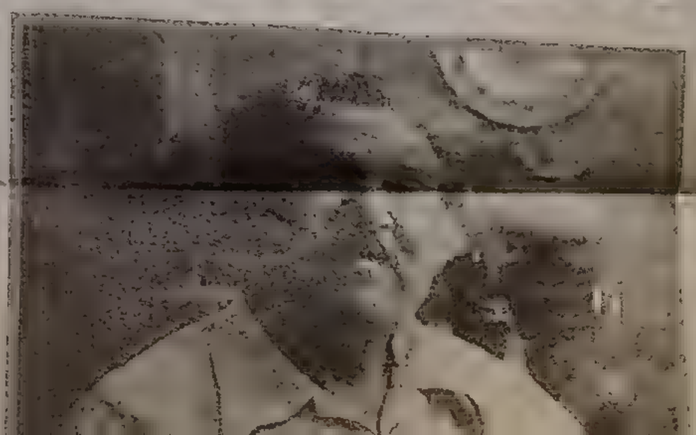
Откроется после таяния снега почва, внесите полное минеральное удобрение (20 г мочевины, 15 г двойного суперфосфата и 15 г калийной соли на 1 кв. м междурядий, ближе к кустам), заделайте их при рыхлении почвы на глубину 10—12 см.

Сейчас самое время заготовить минеральные удобрения, микроудобрения, стимуляторы роста и другие добавки для питания растений в культуре, иначе хороших урожаев не получить.

Полосу подготовила Эра ХНЫКИНА

Для любви и смерти есть тысячи причин. Но для любви — на одну больше

Этой фразой одарил меня Николай Андреевич Иванов, проживший долгую-долгую жизнь, почивший в преклонном



Юрий НАГИБИН

На склоне лет он жил одиноко в крохотном доме из двух комнатушек. Все маломерное пространство жилья занимала коллекция Николая Андреевича: керосиновые лампы прошлого века и начала нынешнего. Оных насчитывалось сто двадцать. И все — красавицы. С бронзовыми, серебряными, фарфоровыми станами, затейливыми абажурами из цветного стекла в оборочку и росписями, одна на другую не похожими. Двух одинаковых ламп не сыщешь. Полжизни собирал Николай Андреевич коллекцию, точнее сказать — создавал ее. Большинство предметов получал покореженными, промасленными, без абажуров. И лечил каждую лампу до полного выздоровления.

Еще полжизни Николай Андреевич пел. Басом. Оперу любил страстно. Занимался в оперной студии консерватории. Три десятка почитателей награждали оперных актеров-*любителей аплодисментами, равными по силе рукоплесканиям трехсот человек. Заканчивался концерт или спектакль, и Николай Андреевич возвращался в прежнее привычное состояние служащего государственного малобюджетного учреждения.*

Концертный фрак Николая Андреевича,

Коллекция ламп составляла только часть богатства его. Дом населяли старинные книги, альбомы, редкие путеводители, церковные издания, журналы немыслимо давних лет; посуда из тончайшего фарфора, рюмки, фужеры с золочеными ободками; шкатулки, веера, шелковые панно; и, наконец, иконы в тяжелых серебряных окладах.

Водилась в хозяйстве Николая Андреевича и такая штуковина: четверть старинного резного шкафа из мореного дуба. Шкаф бивал у кур, также разместившихся в сарае. Куры, твари недостойные, посягали на чистоту и достоинство шкафа с упорством тупых плебеев. Андреичу стоило немалых трудов, чтобы не дать курам запятнать честь аглицкого изделия.

"Каждому человеку определены на время земной жизни три сокровища: любовь, честь и молитва, — опять одарил меня фразой Николай Андреевич, выходя из сарая, отряхивая опилки с престарелых башмаков и отвечая на мое занудство относительно аглицкой чести и способности Андреича одушевлять предметы. Он продолжал: — Мудрость сия завещана мне бабой Верой вместе с тем скарбом, что покоится в моем жилище".

товцева, происходила из добропорядочной дворянской семьи немалого достатка. Когда началась русско-японская война, Вера Николаевна по доброй воле отправилась на фронт в 1904 году, предварительно подав прошение о сем намерении предводителю дворянства, саратовскому губернатору Петру Аркадьевичу Столыпину. Прошение было удовлетворено. Сестра милосердия Вера Ростовцева отправилась на Восток с армейским эшелоном, чтобы оказаться в самом пекле войны — в Порт-Артуре, выдержавшем годовую осаду противника, пережившем четыре жесточайших штурма и все же сданном врагу по условиям Портсмутского мира.

Вера Николаевна вернулась в Саратов с четырьмя Георгиевскими крестами за участие в героической обороне Порт-Артура. Имя Веры Ростовцевой, должно быть, выбито золотыми буквами на одной из беломраморных плит торжественного Георгиевского зала в Кремле. В степановском повествовании "Порт-Артур" есть героиня, сестра милосердия, прототипом которой и стала Вера Ростовцева. В конце 50-х годов в российских театрах частенько ставили спектакль с названием "Порт-Артур", инсценировку степановской книги. Каждый спектакль содержал эпизод с участием героической сестры милосердия, спасавшей жизни русским матросам и офицерам, вынося их на себе из-под огня. Мне довелось не только видеть такой спектакль, но даже участвовать в нем, выходя в массовке одетым в форму морячка именно в эпизоде с участием милосердной сестры. Спектакль шел в Архангельском областном драматическом театре. На моих глазах героиня из вечера в вечер спасала поверженных воинов Порт-Артура. И в то же самое время в Саратове умирала настоящая героиня русско-японской войны, кавалер четырех Георгиевских крестов Вера Николаевна Ростовцева. Она закончила жизненный путь восьмидесяти шести лет, пережив Октябрьскую революцию, полное разорение семейства, голод в Поволжье, утраты близких людей, Великую Оте-

ли не до конца дней она врачевала больных.

Военная эпопея бабы Веры была мало кому известна при жизни. Ее приходилось держать в тайне. Николай Андреевич самолично сжигал в печке, с благословенья Веры Николаевны, документы, подтверждающие дворянское происхождение, наградные листы и перепи-

абежуров. И печил каждую лампу до полного выздоровления.

Еще полжизни Николай Андреевич пел. Басом. Оперу любил страстно. Занимался в оперной студии консерватории. Три десятка почитателей награждали оперных актеров-*любителей аплодисментами, равными по силе рукоплесканиям* трехсот человек. Заканчивался концерт или спектакль, и Николай Андреевич возвращался в прежнее привычное состояние служащего государственного малобюджетного учреждения.

Концертный фрак Николая Андреевича, висевший без надобности последние двадцать лет, размещался не в шкафу — все шкафы занимали лампы, а на специальном гвоздике, автономно, как если б фрак был картиной. Протискиваясь из тесноты комнатушки к выходу, Николай Андреевич всякий раз задевал фрак плечом, и тогда рукав или фалда фрака, ласково касаясь хозяина, тянулись за ним несколько мгновений, приятных для старевшего фрака и блиставшего в нем некогда певца-любителя.

По причине одинокости Николаю Андреевичу довольно много приходилось суетиться по дому. Он сам кашеварил, делал в доме уборку, стирал бельишко, чинил одежонку. Не давал запустенью проникнуть в дом.

Этой фразой одарил меня Николай Андреевич Иванов, проживший долгую-долгую жизнь, почивший в преклонном возрасте, переступив за восьмой десяток годков.

распилили на четвертушки из невозможности поместить его под крышей дома. Шкаф ни в дверь не проходил, ни под потолок не вставал. А четыре его четверти удалось затискать в сарай, притулившийся рядом с домом хозяина. Металлическая плашечка на створке шкафа свидетельствовала: аглицкой работы изделие. Сохранившуюся часть шкафа Николай Андреевич ежедневно от-

Баба Вера — пожизненная любовь Андреича. Он полюбил ее с первого взгляда. Как открыл младенческие глаза, так и полюбил, увидев ее улыбку. Когда же вызнал, в отроческом возрасте уже пребывая, что баба Вера — самая настоящая героиня, понял: она — существо полубожественное.

Баба Вера, она же Вера Николаевна Ростовцева, *ских крестов Вера Николаевна Ростовцева. Она закончила жизненный путь восьмидесяти шести лет, пережив Октябрьскую революцию, полное разорение семейства, голод в Поволжье, утраты близких людей, Великую Отечественную и послевоенное лихолетье. Чуть* ли не до конца дней она врачевала [illegible].

Военная эпопея бабы Веры была мало кому известна при жизни. Ее приходилось держать в тайне. Николай Андреевич самолично сжигал в печке, с благословенья Веры Николаевны, документы, подтверждающие дворянское происхождение, наградные листы и переписку, которая могла уличить бабу Веру в неблагонадежности связей. Они сидели рядышком у печурки, растопленной четвертушкой шкафа аглицкой работы, и жгли бесценные бумаги. Николаша прочитывал их вначале, поднося близко к свету керосиновой лампы под затейливым абажуром, а затем совал в печной огонь. За вечер они управились со всем архивом и очень были довольны, что извели за время казни бумаг не много керосину...

Керосиновой лампе, освещавшей тайное деянье Николаши и бабы Веры, после суждено было стать первой в коллекции ламп, кои окружали Николая Андреевича в маленьком, утлом домишке на Приютской улице, последнем пристанище наследника славного дворянского рода.

Фактики

Из опыта вневедомственной охраны

В январе 1870 года газета "Саратовский справочный листок" сообщила об оригинальном способе поимки квартирных воров. Один господин атлетического телосложения придумал следующее. Летом он постоянно открывал на ночь окна, а зимой не прикрывал их ставнями. Предоставляя таким образом все удобства ночным воришкам, он гасил свечу и поджидал гостей.

Господин отловил таким образом нескольких татей, взяв с них денежный штраф за "страстишку лазить по чужим окнам". А безденежные мошенники получали свою дозу подзатыльников.

"Вознесение" Александра Покрышкина

На углу улиц Московской и Вознесенской, на здании библиотеки, висит пояснительная мемориальная доска: "Улица названа в честь трижды Героя Советского Союза Покрышкина Александра Ивановича, летчика-истребителя, совершившего в годы Великой Отечественной войны 560 боевых вылетов".

Вот такой компромисс-парадокс получился. Переименовали улицу Покрышкина в Вознесенскую, а каменную "паспарту" не сняли. Да и нехай висит: будем считать, что название связано с 560 "вознесениями" прославленного авиатора.

Каков был мироед

На улице Московской, напротив Троицкого собора, стоит дом № 9.

"Это был двухэтажный особняк с чистым, хорошо вымощенным двором. Паркет, дорогие обои на стенах, потолки, расписанные цветами и амурами. В зале находился большой орган. В спальнях и кабинете стояли киоты со множеством икон и образов в дорогих ризах и окладах". Так описал дом своего деда, Дмитрия Максимовича Вакурова, известный саратовский юрист и общественный деятель И. Славин.

Вакуров — выходец из крестьян Шуйского уезда Владимирской губернии — был первым книжным торговцем в Саратове. В торжественных случаях он надевал полувоенный мундир и саблю — пожизненное право бывшего городского главы.

В доме на Московской часто бывал А. Столыпин — прославленный артиллерийский офицер, участник Бородинской битвы, двоюродный дед Михаила Лермонтова.

После кончины Пушкина Вакуров выставил в окне своего магазина гравюру, изображающую смерть поэта. За что был наказан властями.

Дома и имение Дмитрий Максимович завещал городу — на устройство училища и приюта.

ВЕСЬ МИР МОДЫ

Бурда

3/2002

БУРДА

Актуальные силуэты,
эксклюзивные ткани,
полезные советы

ОЧЕНЬ ПРОСТО
ффектная коллекция для начинающих портних

САМА СВЕЖЕСТЬ
Великолепный комби-гардероб для полных женщин

ВЕЧНАЯ КЛАССИКА
Элегантные костюмы в бежевых тонах

ЮБИЛЕЙНЫЙ НОМЕР
15 лет в России!

Увядающая, дряблая кожа – это результат

умень

NO

НОВА

1/2002

VICHY
LABORATOIRES

езультат

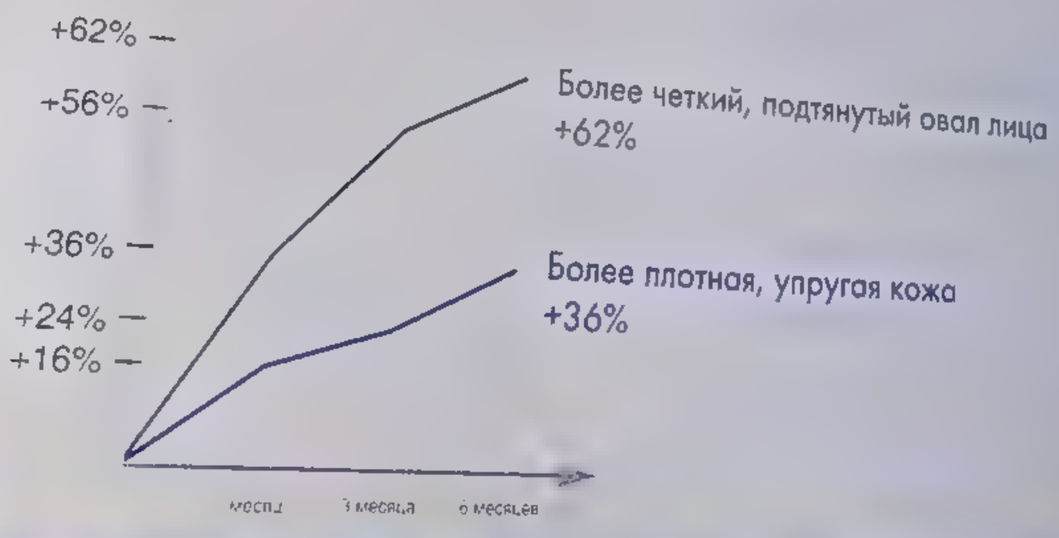
уменьшения плотности ее тканей.

NOVADIOL
НОВАДИОЛ
Средство для увядающей кожи лица и шеи

Первое средство с Фито-Флавоном®,
которое повышает плотность тканей кожи.

В состав Новадиола входит комплекс Фито-Флавон ,
обогащенный стимулирующим компонентом – экстрактом
сои, который восстанавливает плотность тканей кожи.
Нежная увлажняющая текстура.
Содержит Термальную Воду VICHY.
Средство гипоаллергенно.

Эффективность доказана под контролем дерматологов



НОВИНКА
запатентованная
формула

При выборе средств проконсультируйтесь в аптеке
Средняя розничная цена от 870 руб

VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

Диагностика Вашей кожи на русском языке на www.vichy.com. Горячая линия VICHY: (095) 725-63-83

лавоном®,
ть тканей кожи.

он®,
стрaктом
кожи.

лица

НОВИНКА
запатентованная
формула

При выборе средств проконсультируйтесь в аптеке.
Средняя розничная цена от 870 руб.

ИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

языке на www.vichy.com. Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80

Ощущение стянутости, дискомфорт?

Сухая

NU

НУТРИ

Средство

VICHY
LABORATOIRES

Сухая кожа страдает от недостатка липидов.

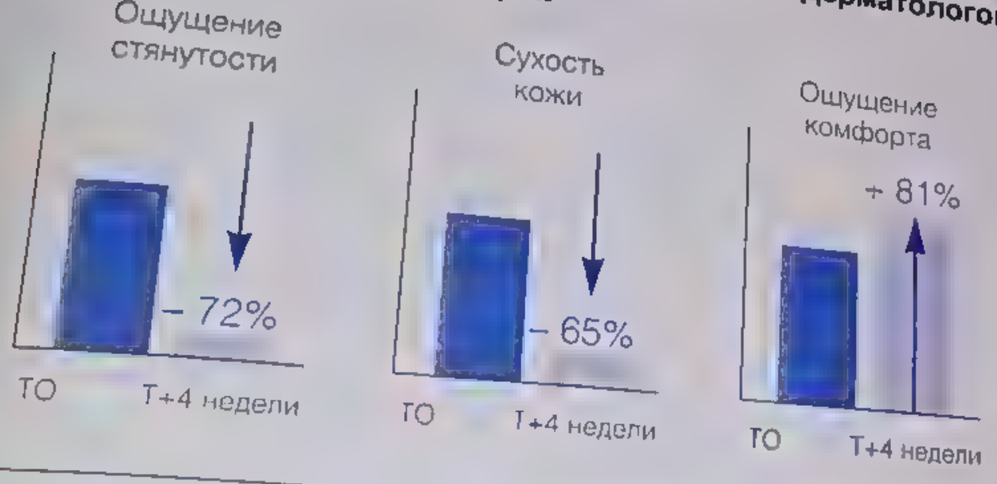
NUTRILOGIE
НУТРИЛОЖИ

Средство глубокого действия для сухой кожи

Первое средство, содержащее
запатентованную молекулу Сфинголипид,
которая восстанавливает естественный
процесс производства липидов кожи.*

Ощущение комфорта сохраняется 24 часа в сутки.

Эффективность подтверждена в ходе клинических тестов, проведенных в Европе под контролем 14 дерматологов и при участии 233 женщин.



Нежирная текстура, легко впитывается.
Гипоаллергенно.
На основе Термальной Воды Vichy.

ГРАН-ПРИ 2001 ГОДА ЖУРНАЛА COSMETOLOGIE
ЗА НАУЧНОЕ ОТКРЫТИЕ И РАЗРАБОТКУ

При выборе средств проконсультируйтесь в аптеке.
Средняя розничная цена от 570 руб.

CHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

остика Вашей кожи на русском языке на www.vichy.com. Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80

Содержание

МОДА

8 Все модели одним взглядом

18 Классика: главное мягкость!

30 Отпуск: фруктовый коктейль

36 Идеи: мелкие сборки — крупным планом

40 Экстра: индийский колорит

50 Ателье мод: ручные декоративные швы

54 Конкурс: 15 лет с журналом Burda

88 Новый стиль вестерн

96 Модель месяца: великолепная пятерка

98 Просто: просто неотразимо!

106 Burda Plus: скорей бы в отпуск!

116 По вашим эскизам: костюм экстра-класса

118 Дети вперед: только вперед!

ЮБИЛЕИ

12 Энн Бурда к читателям: наш весенний праздник

14 15 лет в России Burda — пришла, чтобы остаться

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

124 Цвет в лучшем свете. прически для окрашенных волос

128 В центре внимания — кожа: интенсивный весенний восстановительный курс

130 Здоровье: что такое авитаминоз и как с ним бороться, чтобы весна была в радость

132 Косметика: новинки рынка

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

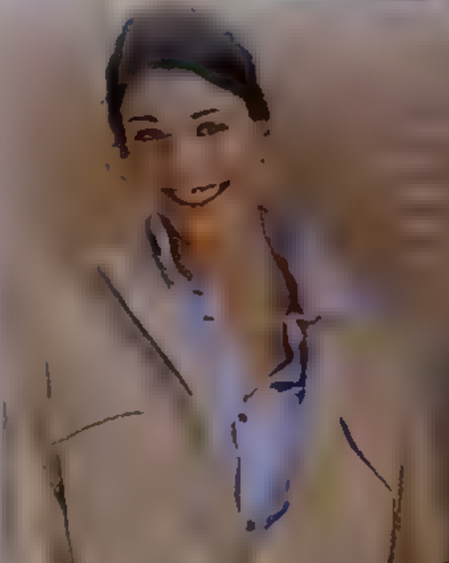
134 Новые салаты: овощам — зеленую улицу!

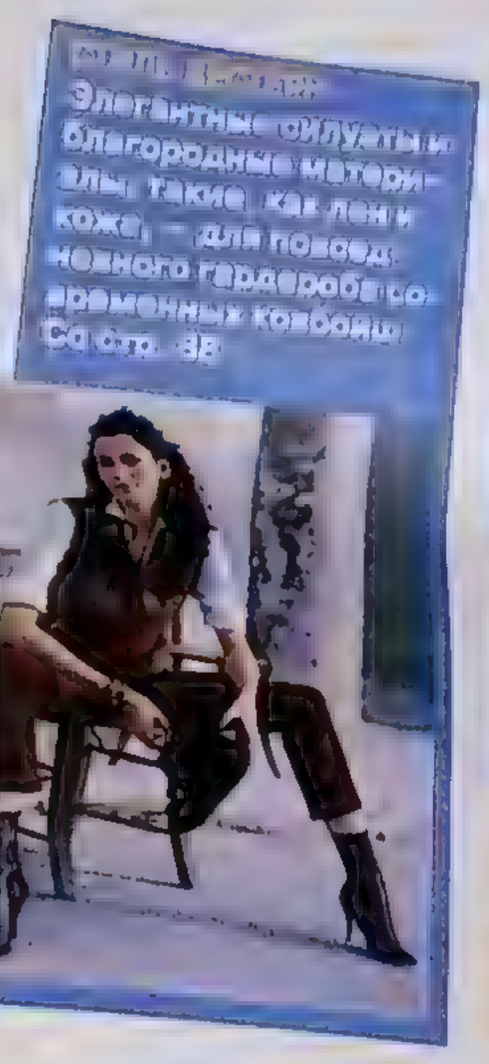
В КАЖДОМ НОМЕРЕ

9 Выходные данные

55 Инструкции по выполнению моделей

138 Анонс следующего номера





ИНДИЙСКИЙ КОЛОРИТ

15 ЛЕТ С ЖУРНАЛОМ BURDA!

Юбилейный конкурс

В марте 1987 года вышел в свет первый номер Burda на русском языке! В этом номере — новый конкурс для наших читательниц! Условия читайте на стр. 54

Ние
ель месяца:
колепная
ока
то: просто
разимо!
а Plus:
ей бы в отпуск!
шим эскизам:
ом
а-класса
118 Дети: вперед, только вперед!
ЮБИЛЕЙ
12 Энне Бурда к читателям: наш весенний праздник
14 15 лет в России: Burda — пришла, чтобы остаться
КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ
124 Цвет в лучшем свете: прически для окрашенных волос
128 В центре внимания — кожа: интенсивный весенний восстановительный курс
130 Здоровье: что такое авитаминоз и как с ним бороться, чтобы весна была в радость
метика:
рынка
ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ
134 Новые салаты: овощам — зеленую
9 Выходные данные
55 Инструкции по выполнению моделей
138 Анонс следующего номера
Plus
Быстро шить просто комбинировать: эффектные модели для свободного времени и летнего отпуска. Размеры 44—52 Со стр. 106
Проверено обедом. Прове
Новая Lipfinity с PermaTone.
«Поразительно. Более
burda moden
1
1987
НОВИНКА
ВЕСЕННЯЯ ПРЕМЬЕРА
Элегантные модели:
костюмы,
ансамбли,
платья,
блузки,
юбки, жакеты

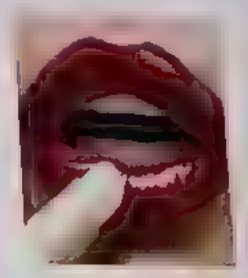
Проверено обедом. Проверено пищей. Проверено поцелуями.
Это больше, чем губная помада: это Lipfinity.

Товар сертифицирован

Новая Lipfinity с PermaTone.

«Поразительно. Более стойкой губной помады я не встречала.» Луиза Констад, визажист фильмов-призеров.

Краска
для стойкого
цвета



Блеск
для увлажнения
и глянца

MAXFACTOR
Советуют профессионалы

посетите наш сайт www.Kpfinity.com

Все модели одним

КЛАССИКА Тон задает элегантный бежевый: в актуальных костюмах с юбками и брюками главное мягкость! Стр. 18–27

тия отличного настроения! Стр. 30 –34

ЭКСТРА Роскошные ткани с индийским колоритом Стр. 40–46

Стр. 88–95

ПРОСТО Шикарные наряды для свободного времени Стр. 98 104

ПО ВАШИМ ЭСКИЗАМ Стр. 116–117

ДЕТИ Комфортная экипировка из

ЧТО ОЗНАЧАЮТ КРУЖКИ

● модель простая, шьется легко и быстро, идеальна для начинающих

●● модель простая, но пошив требует времени

●●● модель средней сложности, пошив предполагает некоторый опыт

●●●● модель сложная, пошив предполагает большой опыт

burda

Выходит единственно в
ИЗДАТЕЛЬСТВЕ "ЭННЕ БУРДА ГмбХ и К°",
Ам Кастенламм, 1, 77652 Оффенбург, ФРГ.
Телефон: (07 81) 84 02, факс: 84 32 91,
E-mail: burdamoden@vab.burda.com

© 2002 Издательство "Энне Бурда ГмбХ и К°".

Составитель: Энне Бурда

"Aenne Burda Edition"
Главный редактор: [illegible]
Зам. главного редактора: [illegible]
Арт-директор: [illegible]
Зарубежные издания: [illegible]
Ответственный за выпуск: [illegible]
Зав. главным производством: [illegible]
Ответственный за объект: [illegible]
Директор издательства: [illegible]

"Aenne Burda Verlag"
Управляющий делами: Райнгольд Г. Хуберт

Товарный знак burda, его текст и шрифтовое оформление являются исключительной собственностью издательства "Энне Бурда ГмбХ и К°" и использованы здесь в соответствии с лицензионным договором. Все без исключения модели охраняются авторским правом. Промышленное производство запрещено. Все печатные материалы охраняются авторским правом. Перепечатка, размножение фотомеханическим или другим аналогичным способом, а также размножение на магнитных лентах, воспроизведение путем докладов, радио- и телепередач, ЭВМ и частичное использование материалов разрешается только с согласия издательства.

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ
Учредитель: ЗАО "Издательский дом "Бурда"
Главный редактор: Михаил Лехнев
Адрес издателя: Россия, 109240, Москва, ул. Гончарная 12.
Адрес редакции: 125124, ул. Правды, 8, для писем 125040, Москва, а/я 4. Телефон: (095) 797 98 38
Адрес в Интернете: www.burda.ru
Распространение: телефон (095) 797 45 96
факс (095) 787 33 69
Подписка: телефон (095) 797 45 84,
факс (095) 797 45 91
Отдел рекламы:
телефон (095) 797 98 47/48, факс (095) 257 11 96.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.

Дата выхода в свет Burda № 3/2002: 27.02.2002
Подписной индекс в Объединенном каталоге "Пресса России": 39304
Подписной индекс 80559 в каталоге "Роспечать"
Тираж: 398 000 экз. Свободная цена
Русское издание зарегистрировано в Комитете РФ по печати. Свидетельство о регистрации № 014704 от 17.01.1997. Изд. № 1696.

© Издательский дом "Бурда"

Перевод с немецкого, 2002

РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПОДПИСКА В ДРУГИХ СТРАНАХ
в Белоруссии:
Обращаться по телефонам
(017) 284 73 61, 284 73 62
Подписной индекс в каталоге Белпочты: 39304.
в Германии:
DMR Rusexpress GmbH, Handelshaus im Atrium, Kohlgartenstrasse 13, 04315 Leipzig
Тел.: 0341/96 05 279; факс: 0341/96 05 636.
в Казахстане:
Учредитель и издатель: ЗАО "Бурда-Алатау-Пресс"
Главный редактор: А.С. Танкаева
Адрес издателя и редакции: Республика Казахстан, 480004, г. Алматы, ул. Желтоксан, 37.
Тел. отдела распространения: (3272) 32 22 07
Тел. отдела рекламы: (3272) 39 95 78.
Филиал: 473000, г. Астана, ул. Жангильдина, 7
Тел.: (3172) 319940. Подписной индекс: 39304
Тираж: 25 000 экз. Цена свободная
Свидетельство об учетной регистрации средства массовой информации № 164-Ж от 13.3.1998

© ЗАО "Бурда-Алатау-Пресс", 2002

Адрес типографии: Burda GmbH, Hauptstrasse, 130, 77652 Offenburg, Germany

Заказы на рекламу:
WWA Burda Verlagsbuero Kuepper
D-41460 Neuss, Sternstrasse 71
Телефон: 8-10 49-21 31-27 15 35,
факс: 8-10 49-21 31-2 19 71

Burda Media

☛ – материал публикуется на правах рекламы

Уважаемые читатели, предлагаем вам оформить подписку!
Подписной индекс **39304** в Объединенном каталоге "Пресса России". Подписной индекс **80559** в каталоге "Роспечать".
Подписка через редакцию: цена за 1 номер — 68 руб.; 6 номеров — 408 руб.; 12 номеров — 816 руб. Оплата через любое отделение Сбербанка.
Банковские реквизиты ЗАО «Издательский дом "Бурда"», 109240, г. Москва, ул. Гончарная, д. 12, стр. 1: **ИНН: 7705056238 ЗАО «Издательский дом "Бурда"». Р/с № 40702810900020106298 в Сбербанке России г. Москва. К/с № 30101810400000000225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России БИК 044525225. Код по ОКОНХ 87100, 19400, 80100, код ОКПО 42719159.**
Подписка в Интернете: www.burda.ru; http://pressa.apr.ru/index/39304.
Телефон отдела подписки "Издательского дома «Бурда»": (095) 797 45 84, факс: (095) 797 45 90
Телефон "Агентства подписки и розницы": (095) 974 11 11

ДОМ

СТПУСК Свежие фруктовые цвета — гаран-

ковбойши предпочитают женственный стиль!

ных женщин. Размеры 44—52 Стр. 106—115

...гаем вам оформить подписку!
...России" Подписной индекс 80559 в каталоге "Роспечать".
...12 номеров — 816 руб. Оплата через любое отделение Сбербанка.
...12, стр. 1; ИНН: 7705056238 ЗАО «Издательский дом
...00225 в ОПЕРУ Московского ГТУ Банка России

burda

выходит ежемесячно в
ИЗДАТЕЛЬСТВЕ "ЭННЕ БУРДА ГмбХ и К°",
Ам Кестендамм, 1, 77652 Оффенбург, ФРГ.
Телефон. (07 81) 84 02, факс. 84 32 91,
E-mail burdamoden@vab burda.com

© 2002. Издательство "Энне Бурда ГмбХ и К°".

Составитель: Энне Бурда

"Aenne Burda Edition"
Главный редактор: Сюзанна Райнл
Зам. главного редактора: Габриэле Риттер
Арт-директор: Катарина Шиндлер
Зарубежные издания: Бербель Хилс (коорд.), Инге Ханзерт
Ответственный за выпуск: Ганс Шауб
Зав. главным производством: Бруно Розер
Ответственный за объект: Сюзанне Ротле
Директор издательства: Франк Й. Ольхорст

"Aenne Burda Verlag"
Управляющий делами: Райнхольд Г. Хуберт

Товарный знак burda, его текст и шрифтовое оформление являются исключительной собственностью издательства "Энне Бурда ГмбХ и К°" и использованы здесь в соответствии с лицензионным договором. Все без исключения модели охраняются авторским правом. Промышленное производство запрещено. Все печатные материалы охраняются авторским правом. Перепечатка, размножение фотомеханическим или другим аналогичным способом, а также размножение на магнитных лентах, воспроизведение путем докладов, радио- и телепередач, ЭВМ и частичное использование материалов разрешается только с согласия издательства.

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ
Учредитель: ЗАО "Издательский дом "Бурда".
Главный редактор: Михаил Лежнев
Адрес издателя: Россия, 109240, Москва, ул. Гончарная, 12.
Адрес редакции: 125124, ул. Правды, 8; для писем: 125040, Москва, а/я 4. Телефон: (095) 797 98 38.
Адрес в Интернете: www.burda.ru.
Распространение: телефон (095) 797 45 96, факс (095) 787 33 69
Подписка: телефон (095) 797 45 84, факс (095) 797 45 91
Отдел рекламы:
телефон (095) 797 98 47/48, факс (095) 257 11 96.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлени-
...

Дата выхода в свет Burda № 3/2002: 27.02.2002.
Подписной индекс в Объединенном каталоге "Пресса России": 39304.
Подписной индекс 80559 в каталоге "Роспечать"
Тираж: 398 000 экз. Свободная цена
Русское издание зарегистрировано в Комитете РФ по печати. Свидетельство о регистрации № 014704 от 17.01.1997. Изд. № 169Б.

© Издательский дом "Бурда"

Перевод с немецкого, 2002

РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПОДПИСКА В ДРУГИХ СТРАНАХ
в Белоруссии:
Обращаться по телефонам:
(017) 284 73 61, 284 73 62
Подписной индекс в каталоге Белпочты: 39304;
в Германии:
DMR Rusexpress GmbH, Handelshaus im Atrium, Kohlgartenstrasse 13, 04315 Leipzig
Тел.: 0341/96 05 279; факс: 0341/96 05 636;
в Казахстане:
Учредитель и издатель: ЗАО "Бурда-Алатау-Пресс"
Главный редактор: А.С. Танкаева
Адрес издателя и редакции: Республика Казахстан, 480004, г. Алматы, ул. Желтоксан, 37.
Тел. отдела распространения: (3272) 32 22 07.
Тел. отдела рекламы: (3272) 39 95 78.
Филиал: 473000, г. Астана, ул. Жангильдина, 7.
Тел.: (3172) 319940. Подписной индекс: 39304.
Тираж: 25 000 экз. Цена свободная
Свидетельство об учетной регистрации средства массовой информации № 164-Ж от 13.3.1998.

© ЗАО "Бурда-Алатау-Пресс", 2002.

Адрес типографии: Burda GmbH, Hauptstrasse, 130, 77652 Offenburg, Germany.

Заказы на рекламу:
WWA Burda Verlagsbuero Kuepper
D-41460 Neuss, Sternstrasse 71.
Телефон: 8-10 49-21 31-27 15 35,
факс: 8-10 49-21 31-2 19 71.

Burda Media

☛ – материал публикуется на правах рекламы

КЛЭР ФОРЛАНИ, актриса

1/2002

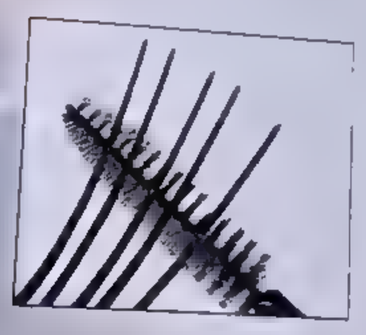
É A L
PARIS

Я хочу невозможное:
объем и разделение.

НОВШЕСТВО
Intensifique
Наполняющая объемом тушь Интенсифик,
ресничка к ресничке.

Научное объяснение:
Новый обволакивающий комплекс СИЛИКОН ГЛИСС придает форму и объем каждой реснички от корня до кончика.

Великолепный результат:
Одним жестом ресницы более густые, разделенные с точностью до каждой реснички: Ваш взгляд никогда еще не был таким интенсивным.



ЩЕТОЧКА-РАСЧЕСКА
Двойной эффект: объем
ресничка к ресничке
и разделение

ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

L'ORÉAL
PARIS

www.lorealparis.com

burda

К читателям

Наш весенний

Дорогие читательницы!

В этом месяце у нас с вами юбилей: вот уже **15 лет** журнал Burda издается на русском языке! В 1987 году выход в свет его первого номера был приурочен к 8 марта.

Издавна русские женщины славились своим хорошим вкусом и умением одеваться **модно и красиво**. Однако на протяжении нескольких унылых десятилетий они практически были лишены такой возможности. С появлением журнала **Burda в России** любительницы шитья вновь открыли для себя красочный мир моды и поразили всех элегантностью своих недорогих моделей, сшитых по нашим выкройкам.

Журнал Burda **первым из западных журналов** вышел на русском языке, и тогда казалось, что в СССР произошла маленькая революция. По поводу премьеры журнала в Москве был устроен большой показ эксклюзивной коллекции моделей Burda. Эти модели, полные **неповторимого своеобразия и подлинного шика**, разительно отличались от безликой продукции советской легкой промышленности, и женщины, присутствовавшие на шоу в зале или видевшие его по телевидению, влюбились в них с первого взгляда!

праздник!

С тех пор мода сильно изменилась — хотя все-таки не так, как могла бы. Сегодня, например, на подиумах Парижа и Милана наблюдается возрождение стиля 80-х. Тенденции того времени по-новому интерпретируют и **дизайнеры Burda**. Возможно, некоторые из актуальных моделей напомнят вам те, что были опубликованы в том самом первом мартовском номере...

Тогдашний министр иностранных дел ФРГ Ганс-Дитрих Геншер сказал мне как-то: **“Вы сделали больше, чем сделали до вас три немецких посла”**. Сегодня я по-прежнему горжусь этой похвалой, горжусь тем, что сделала ярче серые будни многих женщин. Можно считать моду делом второстепенным, но я уверена, что это **самое прекрасное и самое важное** второстепенное дело на свете.

Сердечно ваша

Анне Бюда

15 ЛЕТ В РОССИИ!

Burda: пришла, чтобы остаться

В марте 1987 года вышел в свет первый номер журнала “Burda moden” на русском языке.

Блестящая премьера: Энне Бурда на показе моделей в Колонном зале Дома Союзов.

Встреча на высшем уровне: Энне Бурда и Раиса Горбачева в Москве. Раиса Горбачева считала начало издания Burda moden на русском языке своим вкладом в демократизацию жизни советских женщин

Вот это был подарок! К любимому женскому празднику и сразу всем женщинам страны! Лучше не придумаешь, особенно если учесть, какая ситуация сложилась тогда в бывшем Советском Союзе...

А ситуация эта в немалой степени напоминала ту, что была в послевоенной Германии, где при нехватке самого необходимого люди стремились к новым идеалам, к проявлению во всем большей индивидуальности. Осознанно или неосознанно они пытались наверстать упущенное за годы войны и вновь включиться в общемировой процесс. Ну а женщинам кроме того хотелось просто вновь быть красивыми, элегантно одеваться и хоть как-то разнообразить свой безрадостный серый быт.

Чутко уловив царящие в обществе настроения, Энне Бурда в 1950 году создала женский журнал, который не только затрагивал традиционные для изданий такого рода темы моды, ухода за собой, кулинарии, взаимоотношений в семье, воспитания детей, но и позволял читательницам самим осуществить свои мечты о красивой внешности и модном гардеробе. В этом журнале, получившем название Burda moden, демонстрировались практичные модели одежды, соответствующие всем требованиям международной моды, которые можно было сшить самостоятельно по прилагаемым выкройкам. Тем самым он предоставлял женщинам поистине уникальные возможности для развития их творческого потенциала и проявления индивидуальности!

Благодаря своей концепции журнал мгновенно стал популярным. И его популярность стремительно росла: если сначала тираж Burda moden составлял 100 тысяч

Блестящая премьера: Энне Бурда на показе моделей в Колонном зале Дома Союзов.

экземпляров, то всего через полгода он уже достиг полумиллиона! В том же 1950 году журнал стал издаваться помимо Германии в Австрии и Швейцарии, с 1952 года — еще в восьми европейских странах, а с 1953 года — в США, Канаде, Аргентине и Бразилии. Сегодня он выходит на 15 языках и продается более чем в 90 странах мира.

Итак, СССР середины 80-х годов. Эпоха Михаила Горбачева. Все общество в ожидании перемен. У всех на устах слова "перестройка", "ускорение", "гласность". А в экономике — затяжной кризис. Кто бы мог подумать, что именно сейчас у советских женщин появится реальный шанс одеваться модно и красиво? И тем не менее это произошло по инициативе первой леди Страны Советов Раисы Горбачевой, которая, как в свое время Энне Бурда, мечтала помочь своим соотечественницам пережить тяжелый экономический период, в 1987 году в СССР начинает издаваться самый популярный в мире журнал мод! Конечно же Burda moden прекрасно знали в Советском Союзе уже давно, и для всех, кто умеет шить, он всегда был самым желанным заграничным подарком. Однако только после выхода на русском языке он сделался по-настоящему доступным. Кроме того, его появление имело особое политическое значение: Burda moden стал первым западным журналом в СССР и тем самым одним из первых зримых признаков происходящих в стране изменений. Отныне ни у кого не должно было оставаться сомнений, что Советский Союз открыт для остального мира и движется по пути демократизации.

Ознаменование выхода в свет первого номера Burda moden на русском языке в Москве, в Колонном зале Дома Союзов был устроен великолепный показ эксклюзивной коллекции Burda, который транслировался Центральным телевидением. Имя издательницы и название журнала узнала вся страна!

Желающих приобрести журнал было огромное количество. И это несмотря на его высокую по тем временам стоимость в 5 рублей (для сравнения: советские женские журналы "Работница" и "Крестьянка" стоили в десять раз меньше). Первый тираж в 100 тысяч экземпляров разошелся мгновенно, а цена за номер на черном рынке доходила до 50 рублей! Купить журнал в киосках было практически невозможно: он распределялся через профсоюзные комитеты на предприятиях и зачитывался до дыр. К началу 90-х годов тираж русского издания Burda достиг одного миллиона!

Но закончились романтические 80-е, ушел с политической арены Горбачев, распался Советский Союз, и русская Burda вместе со всей страной вступила в рыночные отношения. Первые годы девятого десятилетия оказались особенно непростыми для журнала. Наибольшие проблемы были связаны с тем, что производство журнала оплачивалось в твердой валюте, а продавался он за тогда еще неконвертируемые рубли. Объемы выпуска журнала неуклонно снижались. Однако со временем его издание вновь стало осуществляться на прочной экономической основе, система распространения расширилась, и вот уже несколько лет, как тираж уверенно держится на отметке в 400 тысяч экземпляров.

И все-таки главный секрет успеха журнала кроется безусловно в нем самом! Burda никогда не останавливается в своем развитии, стремясь стать для своих читательниц еще лучше, еще полезнее. Блестящее тому подтверждение — этот юбилейный номер. В нем масса интересных нововведений. Во-первых, самые эффектные детали всех моделей представлены теперь крупным планом. Во-вторых, если какому-то ансамблю для завершенности необходим аксессуар, он тоже предлагается для самостоятельного изготовления. В-третьих, для читательниц, еще не владеющих искусством шитья в совершенстве, вводится специальная рубрика "Ателье мод", из страниц которой они могут собрать прекрасное наглядное учебное пособие. И, наконец, в-четвертых, к одной из мини-коллекций номера демонстрируется подходящий макияж, позволяющий создать абсолютно законченный образ. Но, несмотря на все эти новшества, самое важное в журнале остается неизменным — его эксклюзивные модели и идеально точные выкройки, обеспечивающие идеальную посадку на фигуре. Ведь именно за это вы и любите его столько лет, не правда ли?

...четная гостья: Энне Бурда на ...не московск...

...анцем и его женой Кри... ...вом Посаде (справа)

Фантастический праздник моды: де... ...диуме модели ...зрителей в зале и у экра... ...нов телевизоров своим шиком и ...

Хит-пар... ...номера Burda moden ... языке (нижние фото)

L'
O
R
ВЕСЬ

É A L
PARiS

ИЗ САМОГО СЕРДЦА ВИНОГРАДА
СИЛА МОЛОДОСТИ!

ДЛЯ ВАШЕЙ КОЖИ

PLÉNITUDE
ACTIV·FUTUR
АКТИВ·ФЮТЮР
УВЛАЖНЯЮЩИЙ КРЕМ
МУЛЬТИ-ЗАЩИТА И СИЯНИЕ КОЖИ

Новшество

·FUTUR

ПОЛИФЕНОЛЫ ВИНОГРАДА + ЧИСТЫЙ ВИТАМИН Е + ЗАЩИТА ОТ UV ЛУЧЕЙ
ЛУЧШИЕ АНТИОКСИДАНТЫ*

- Впервые единение **Полифенолов винограда + чистого витамина Е,**
мощных антиоксидантов, для нейтрализации всех агрессивных воздействий.
- Защита от UVA, UVB лучей с фактором 8 для борьбы со старением кожи
- Длительное увлажнение для кожи более мягкой, более эластичной и абсолютного комфорта.

Сияние: Великолепно защищенная, еще более сияющая, Ваша кожа излучает молодость. **ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.**

L'ORÉAL
PARiS

www.loreal-paris.ru

КРЕМ
ЯНИЕ КОЖИ

R

ТАМИН Е + ЗАЩИТА ОТ UV ЛУЧЕЙ

чистого витамина Е,
рессивных воздействий.
ы со старением кожи.
чной и абсолютного комфорта.
г молодость. **ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.**

v.lorealparis.com

* комплекс полифенолов + чистого витамина Е. Товар сертифицирован.

et!

Классика

Теплые песочные тона, небольшие вкрапления небесно-голубого и оригинальные детали делают классические костюмы с юбками и брюками самыми элегантными из актуальных моделей!

ПЛАВНОЕ

Две лицевые, две изнаночные! Модный **трикотажный пояс**, превращающий жакет в блузон (слева), связан из благородной мериносовой шерсти с шелком. Вдоль шва притачивания вручную резиновой жилкой дополнительно прокладываются стежки "вперед иголку". Планка застежки и манжеты с разрезами в **рубашечном стиле** (внизу) придают блузону подчеркнуто элегантный вид. Идеально завершают ансамбль **высококачественные кожаные аксессуары**, такие, как широкий ремень с металлическими блочками (нижнее фото).

БЛУЗОН И БРЮКИ!

Непринужденно и в то же время изысканно — так выглядит новый брючный костюм! Короткий жакет выдержан в стиле блузона, однако, несмотря на свои спортивные детали, подкупает удивительной женственностью. Широкие брюки выигрышно облегают бедра и при этом не кажутся тесными. Такой дуэт из мягкого шерстяного крепа позволит вам в любой обстановке произвести прекрасное впечатление!

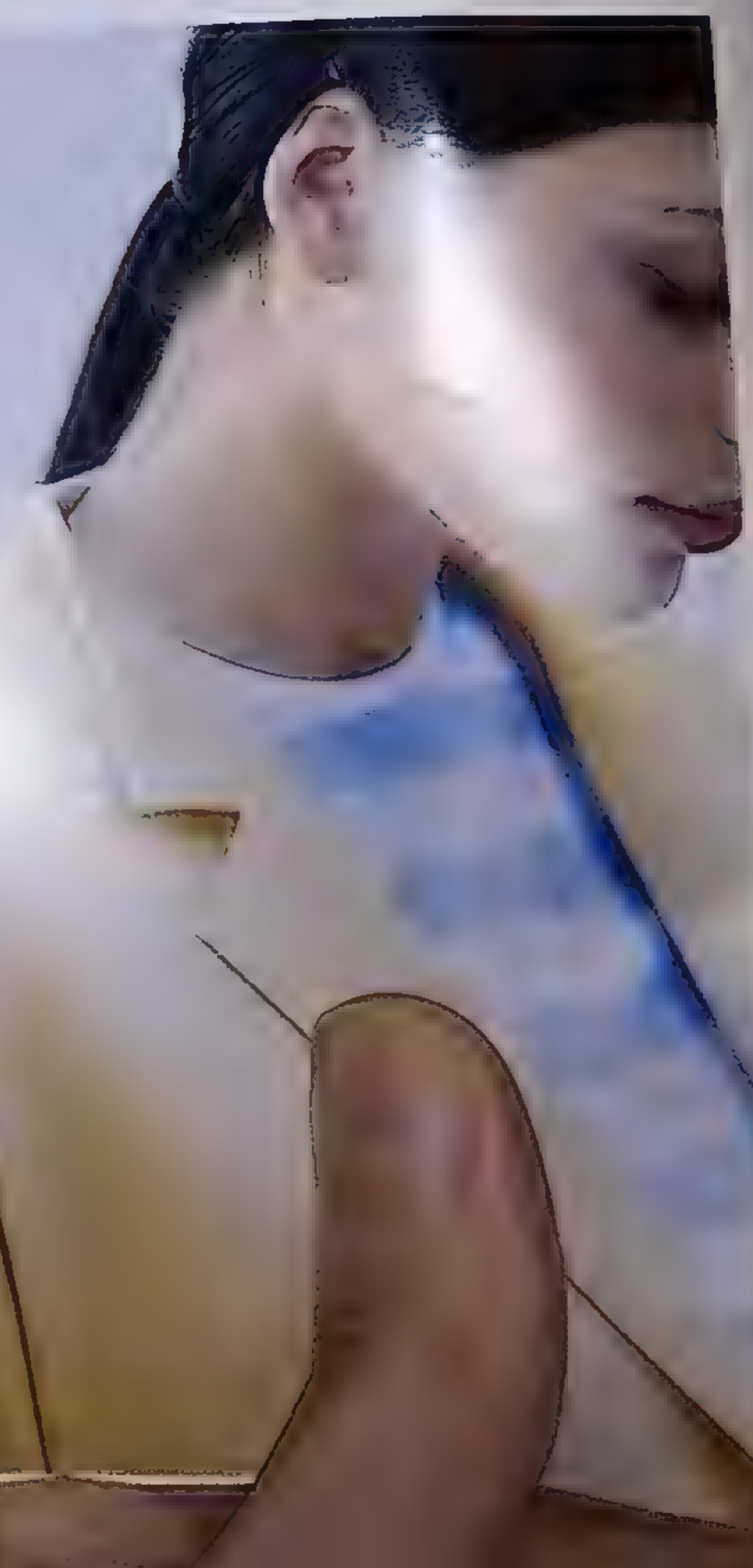
Блузон и брюки: разм. 34—42. Шерстяной креп. Выкройку блузона с зелеными контурами вы найдете на листе B, выкройку брюк с черными контурами — на листе C.

101 ●●●

102 ●●

МЯГКОСТЬ!

Работа кропотливая, но результат того стоит! От карма-
нов в рамку вверх идут по **две продольные вытачки**, ко-
торые создают стройный силуэт. Интересная деталь р.
кавов — средний шов заканчивающийся разрезиком
запястья (слева). А у шеи узкие лацканы переходят в **ми-**
ни-стойку (нижнее фото). Девизу: изысканность — с го-
ловы до ног, должны соответствовать и аксессуары. Та
к **брюкам с манжетами** лучше всего подходят элегант-
ные туфли на плоской подошве



ЖАКЕТ И БРЮКИ

На первый взгляд — классика, на второй — модерн! Блейзер длиной до бедер с модными рукавами "летучая мышь" позволит вам больше не мучить себя диетами и разгрузочными днями. Почему? Потому что благодаря своим мастерски расположенным вытачкам он в мгновение ока делает талию "осиной"! Ну а брюки? Широкие, удлиненные, прямые, с приутюженными складками-стрелками, они превращают любые ноги в идеальные. И туфли без каблуков им не помеха!

Жакет и брюки: разм. 36—44. Шерстяной креп. Выкройку жакета с синими контурами вы найдете на листе С, выкройку брюк с синими контурами — на листе В.

НЕПРИНУЖДЕННОСТЬ – ЭТО КОЗЫРЬ!

Классика

ЖАКЕТ И БРЮКИ

Слева: вся прелесть — в деталях! Со своими карманами с клапанами, воротником-шалькой и рукавами с манжетами, имеющими эффектный раструб, этот жакет поистине нечто особенное! Подходящий к нему по стилю комби-партнер — узкие брюки с приутюженными складками-стрелками и разрезами у края штанин. Простой топ и широкий пояс с ремешками придают костюму непринужденный вид. Кстати, на стр. 96—97 вы можете увидеть, насколько многофункциональна эта модель. Там мы демонстрируем ее в самых разных ансамблях — от романтического до нарядного

Жакет и брюки разм. 38—46. Шерстяной креп. Выкройку жакета с синими контурами вы найдете на листе А, выкройку брюк с черными контурами — на листе А.

105 ●●● 107 А ●●

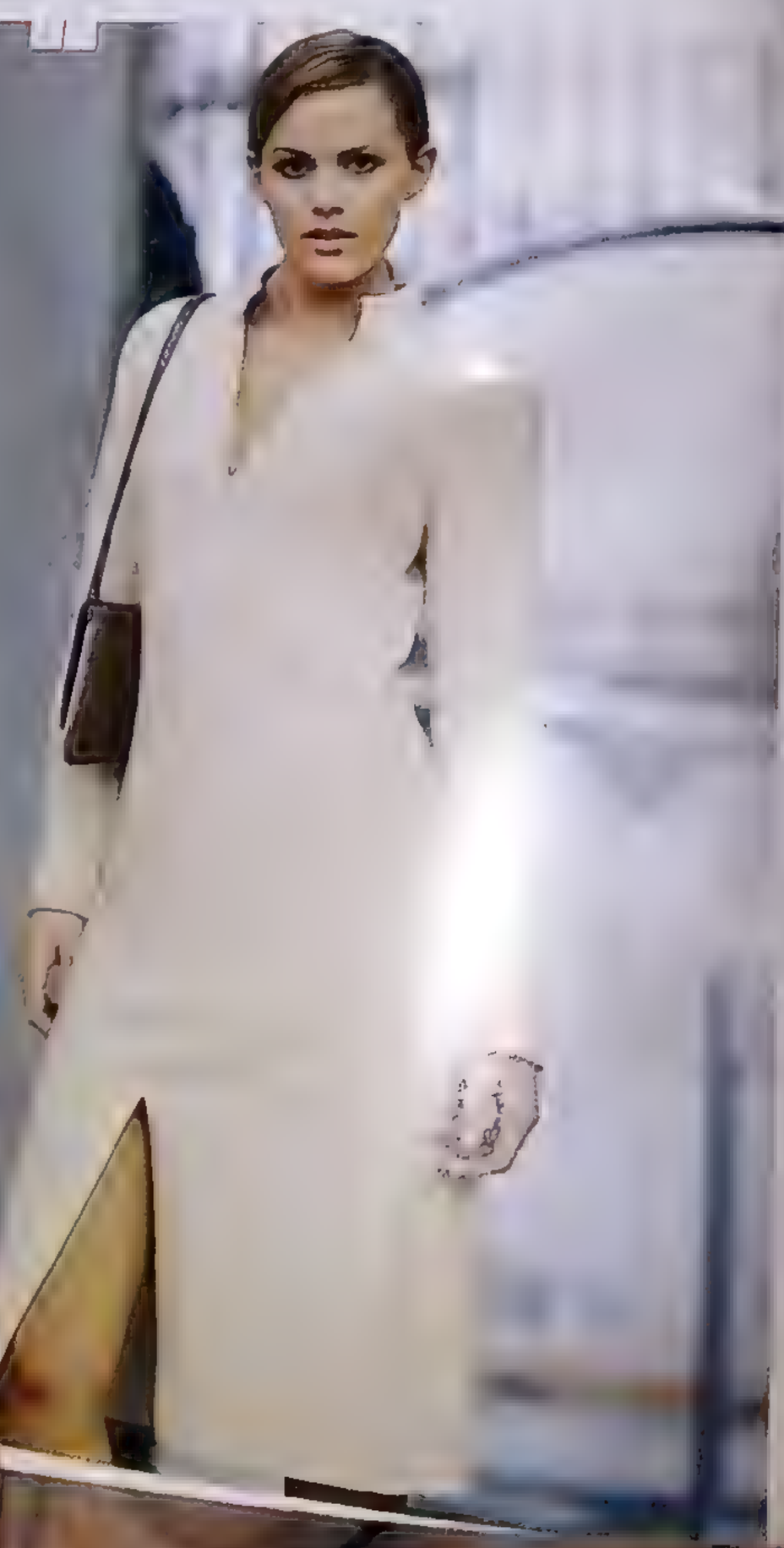
ПЛАТЬЕ

Внизу: рафинированная элегантность или утонченная эротика? А может, и то и другое? Привлекательность нашего приталенного платья как раз и состоит в том, что оно подобно всем настоящим шедеврам таит в себе какую-то загадку. Однако одно совершенно очевидно: аккуратный воротник-стойка и глубокое декольте, четкие швы, скромные удлиненные рукава-кимоно и соблазнительный разрез — вся эта "гремучая смесь" из ультрамодных деталей делает его всеобщим объектом желания!

Разм. 38—46. Шерстяной креп. Выкройку с красными контурами вы найдете на листе Н.

110 ●●●

В моде стиль денди, особенно в такой [illegible] терпретации, которую демонстрирует наш облегающий блейзер! Актуальные акценты здесь расставляют **манжеты с декоративно расходящимися уголками** (вверху). Эти эксклюзивные детали в [illegible] **Воротник-шалька** [illegible] цветный топ с круглым вырезом [illegible]



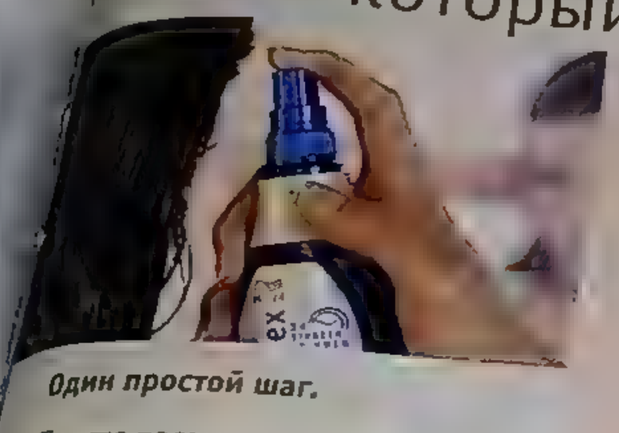
Больше объема.

Большинство женщин в Европе желают для своих волос одного и того же: объема, который остается надолго. Поэтому Wella создала новый продукт – жидкость для укладки Wellaflex 24 часа объема. Абсолютно первый по всем миру – дающий целых 24 часа объема Вашим волосам. Новая уникальная формула обеспечивает стойкую фиксацию прически и защищает волосы от вредных влияний окружающей среды, сохраняя объем даже при высокой влажности. Благодаря этому Ваши волосы находятся в прекрасном состоянии, легко расчесываются и сохраняют естественную подвижность.

Новинка!
Wellaflex 24 часа объема.

Объем,

который длится, длится и длится...



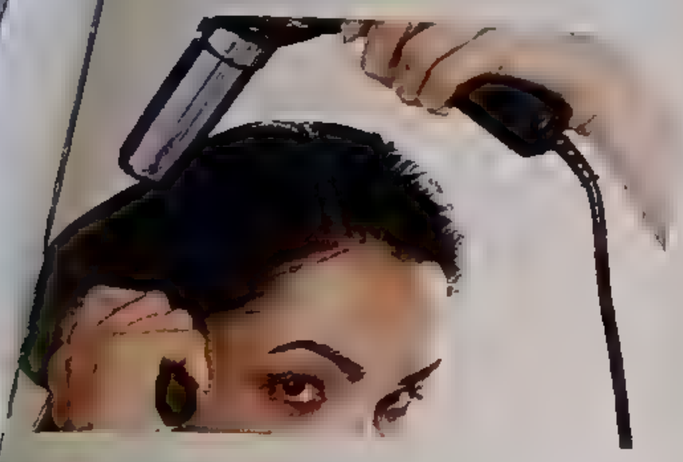
Один простой шаг.

Просто распылите жидкость для укладки Wellaflex 24 часа объема на влажные вымытые волосы. Не ополаскивая волосы, расчешите их.

Без проблем.

Благодаря новой формуле TriMer Вам больше не надо поправлять прическу. Специально разработанные фиксаторы покрывают волосы, защищая их от внешних воздействий, и закрепляют прическу.

Специально подобранные для волос разного типа компоненты обеспечивают устойчивый объем. Жидкость для укладки Wellaflex 24 часа объема очень экономична. Флакон рассчитан на 50-60 укладок с потрясающим объемом.



Идеальная укладка.

Затем просто высушите волосы, укладывая их как обычно. Для сильной фиксации, которая ится целый день.

А это костюм для женщин, предпочитающих спортивный стиль! Жакет рубашечного покроя имеет совершенно прямой силуэт и длину до середины бедра. Юбка едва доходит до колена. Ее кокетка, карманы с круглыми входами и прежде всего шаговая шлица позаимствованы у элегантных юбок 50-х годов, которые сейчас опять актуальны.
Жакет и юбка: разм. 36—46. Шерстяной креп. Выкройку жакета с красными контурами вы найдете на листе С, выкройку юбки розового цвета на листе А.

109 ●●●

108 B ●●

Типичный стиль сафари! Жакет свободного покроя снабжен спортивными манжетами и большими накладными **карманами с клапанами** (вверху). Кроме того, у него конечно же обязательные **пуговицы из искусственного рога** и широкий отложной воротник, "срисованный" с мужской рубашки (справа). Женственную нотку композиции придает **узкая юбка с односторонней шлицей** (фото), которая, кстати, не только служит украшением, но и обеспечивает необходимую свободу дви-

БУРДА
"Разумный" тональный крем — детектор, который всегда следит за моей кожей. Это не научная фантастика!
BOURJOIS
Le NU VOUS VA si BIEN
fond de teint fluide
Fluid foundation
BOURJOIS
Цвет ее лица безупречен!
Мой новый тональный крем от
Paris запрограммирован, чтобы
различные зоны на моем лице
адаптируется к их потребн
устраняет блеск на жирных
и увлажняет сухие. И это
таланта! Тонкая нежная
выравнивает цвет моего
ему естественный
Я выгляжу и чувствую
великолепно!
Я обожаю новые технологии!
Технологии будущего для современной девушки!
www.bourjois.com
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Классика

ЖАКЕТ-БЛЕЙЗЕР И [illegible]

Ни одного острого угла! В этом ансамбле солирует приталенный блейзер ванильного цвета — пора-зительно женственная модель со скругленной линией низа, двухшовными рукавами и плавно изогнутым, мягким шалевым воротником. Ну а аккомпанирует ему узкая юбка актуальной длины до колен, с которой он выступает по-настоящему блестяще!

Жакет: разм. 38—46. Юбка: разм. 36—46. Шерстяной креп

Выкройку жакета с синими контурами вы найдете на листе 106 А, выкройку юбки розового цвета — на листе 108 А

ИГРА ЦВЕТА
Стоит слегка оттенить веки сиреневым, и глаза мгновенно засияют! Тени должны быть перламутровыми, чтобы не возник эффект синяков вокруг глаз.
ПАРНЫЙ СТИЛЬ
Сейчас топ-визажисты красят губы и ногти в одинаковые пастельные тона. Это выглядит особенно благородно!
ПУДРОВЫЕ ТОНА!
Единый стиль — с головы до ног! Новый макияж в мягких пастельных тонах идеально подходит к моделям из нашей классической коллекции.
БОЛЬШЕ БЛЕСКА
Блеск придает губам соблазнительную влажность. Его можно наносить и поверх губной помады (например, "Stone Shine" от Jil Sander).
Советы по макияжу
Макияж в мягких пудровых тонах несовместим с темной толстой подводкой глаз. Актуальны тонкие линии, проведенные прямо у основания ресниц, тон в тон с тенями.
Жидкие румяна (например, "Blush Liquid" от Helena Rubinstein) придают цвету лица естественную свежесть. В идеале они должны накладываться только на дневной крем, а не на тональное средство.
Сейчас уже не обойтись без так называемых бликов, светлых теней для век. Слегка подсвечивая верхние веки, они зрительно увеличивают глаза и делают их сияющими.
Для светлолицых женщин оптимальны новые рассыпчатые пудры розового и сиреневого цветов.
ОП-АРТ
Холодный контраст к теплому и мягкому макияжу — металлические коричневые тона для губ ("Classic Lipstick Passion" от Jil Sander).
С ИСКРОЙ
Лаки для ногтей с золотыми или бронзовыми частицами создают потрясающие световые эффекты (например, "008 Marron Glace" от Jil Sander).
ПЕРСИК И ФАРФОР
Основа под макияж может быть темнее натурального цвета лица всего на один нюанс — иначе она выглядит неестественно.
JILSANDER
CHANEL

спользует Фериа Колор оттенок
использует Фериа Колор оттено
ика использует Фериа Колор отте
orealparis.com
ор Риш 249.
ор Риш 116.
Колор Риш 2

Многогранный
блеск
под любым углом.

Féria

Стойкая краска для волос Féria
Многогранный переливающийся цвет

Кристально чистые красители.
Отражение. Бесконечный блеск.
Цвет, дающий многогранные
переливающиеся отблески.
Снаружи и изнутри. Сверху
донизу. Без вреда для волос.
Для начинающих и искушенных.
ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

№ 1 В МИРЕ В КРАСКАХ ДЛЯ ВОЛОС

L'ORÉAL

burda

Отпуск

Свежие, сочные краски и актуальные силуэты в джинсовом стиле гарантируют отличное настроение! И никаких проблем с аксессуарами: мы уже подобрали все, что нужно!

ЖАКЕТ И БРЮКИ
Здесь ставка сделана на цвет — бодрящий оранжевый, который мгновенно заряжает энергией. Воротник и манжеты жакета позаимствованы у классических рубашек. Изюминка узких брюк — клетка формата макси. Эта модель в первую очередь рекомендуется высоким стройным женщинам.
Жакет: разм. 34—42. Са...
Брюки: разм. 34—44. По... клетку. Выкройку жакета с ... ными контурами вы найдете ... листе D, выкройку брюк с ... ными контурами — на листе ...

115

116A

Фруктовый коктейль

ИЗЯЩНО Элегантные солнцезащитные очки с большими линзами без оправы из пластмассы модного зеленого цвета от Dior практически ничего не весят.

ЭЛЕГАНТНО
Изысканно-скромные по форме универсальные сумки от Vogt (желтая модель) и Didier Lamarthe (зеленая модель с прозрачными ручками) эффектны и практичны.

АКТУАЛЬНО Хронометр с текстильным ремешком и алюминиевым корпусом от Dior решен в двух самых ярких цветах.

burda

Отпуск

Наперегонки с солнцем

ЖИЛЕТ И БРЮКИ
Сияющий желтый с голубы до ног — это что-то! Жилет имеет прямой покрой, брюки слегка сужаются книзу. Декоративно отстроченные поперечные швы на уровне груди выступают в качестве отделки. Совет: лучше всего подчеркнут джинсовый стиль комплекта пробивающиеся серебристые пуговицы, которые не требуется пришивать
Жилет: разм. 36—42 Брюки разм. 34—44. Саржа. Выкройки жилета с черными контурами вы найдете на листе E, выкройку брюк с черными контурами — на листе F

114 A

116 B

DIVAGE
DIVAGE
MILAN • PARIS
DIVAGE
Компания «DIVAGE»
Тел.: (095) 797 8023, Факс: (095) 797 8024, E-mail: Nina@divage.ru

burda
Отпуск
CORUM
ПРАКТИЧНО
мые часы с толстым сапфировым
стеклом от Corum – незаменимая
вещь и в море, и на суше
КОМФОРТНО
ИЗЫСКАННО
34 burda 3/2002

КОМФОРТНО Спеш… шие очки-маска от Gucci by Safilo, которые обеспечивают глазам максимальную защиту.

Фото: Андреас Баум (модели), Юрген Вернер (аксессуары). Постановка: Бербель Ректенвальд. Прически и макияж: Мануэла Дегельман.

fL
faberlic

Ваша кожа дышит.

Попробуйте задержать дыхание хотя бы ненадолго Теперь Вы понимаете, что происходит с Вашей кожей когда она испытывает недостаток кислорода

Косметика **Faberlic** содержит запатентованный трансдермальный переносчик кислорода Аквафтэм (эмульсия перфторуглеродов), который насыщает Вашу кожу кислородом, сохраняя ее жизненную силу и красоту

АКВАФТЭМ

гипоаллергенно

www.faberlic.com

burda идей

Ваши любимые вещи утратили актуальность? Ультрамодные рюши и К° придадут им новый блеск!

1

Легкие сборки – крупным планом!

Минимальные затраты, максимальный эффект. В главной роли здесь выступают вытачки, благодаря настроченным с изнаночной стороны резиновым жилкам они создают имитацию буфов. Кстати, на шелке с его матовым блеском это смотрится особенно красиво!

Оригинальный фокус с шарфом! Шифоновый шарфик просто присборивается, закладывается складками и пришивается спереди у горловины. На спинке оба его конца свободно свисают. 145

Просто топ становится топ-моделью! Как? С помощью настроченной по линии середины переда резиновой жилки.

Такого еще не было! Майку-топ на тонких бретелях украшают мини-рюши из эластичного тюля, произвольно нашитые вручную. 146

Тонкая полоска тоже может выглядеть очень женственно! Мы раскроили полосатую ткань на узкие полоски, присборили их и настрочили на полочки в форме пластрона. 147

2

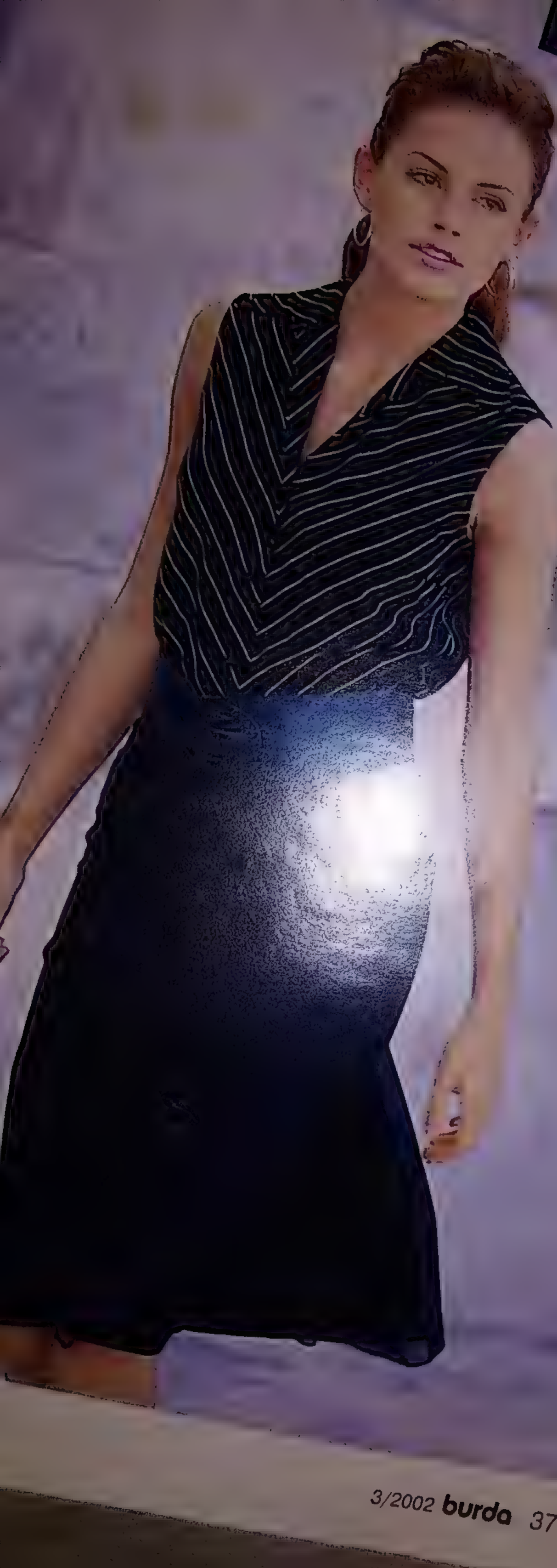
3

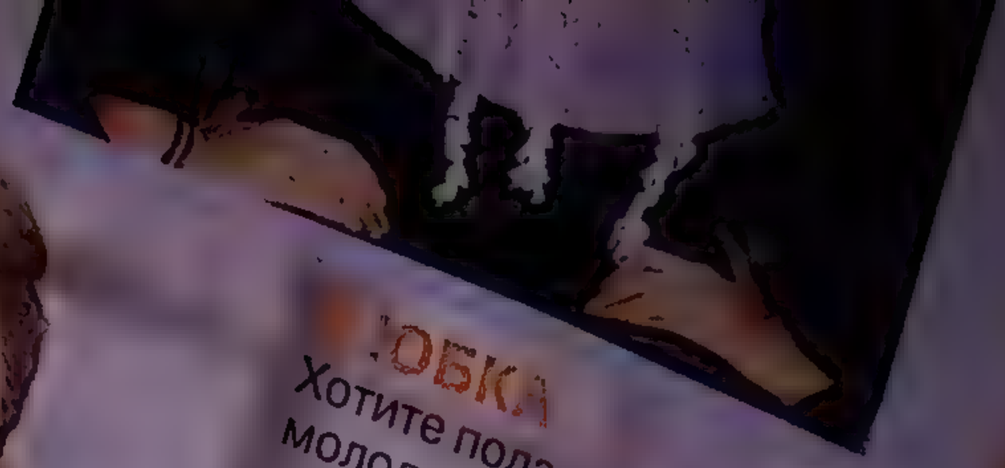
4

6

5

Хотите подарить вторую молодость старой прямой юбке-четырехклинке? Нет ничего проще: втачайте в каждый шов по маленькому клину-годе из шифона! Таким образом, оставшись узкой в бедрах, ваша юбка приобретет внизу модный размах 148

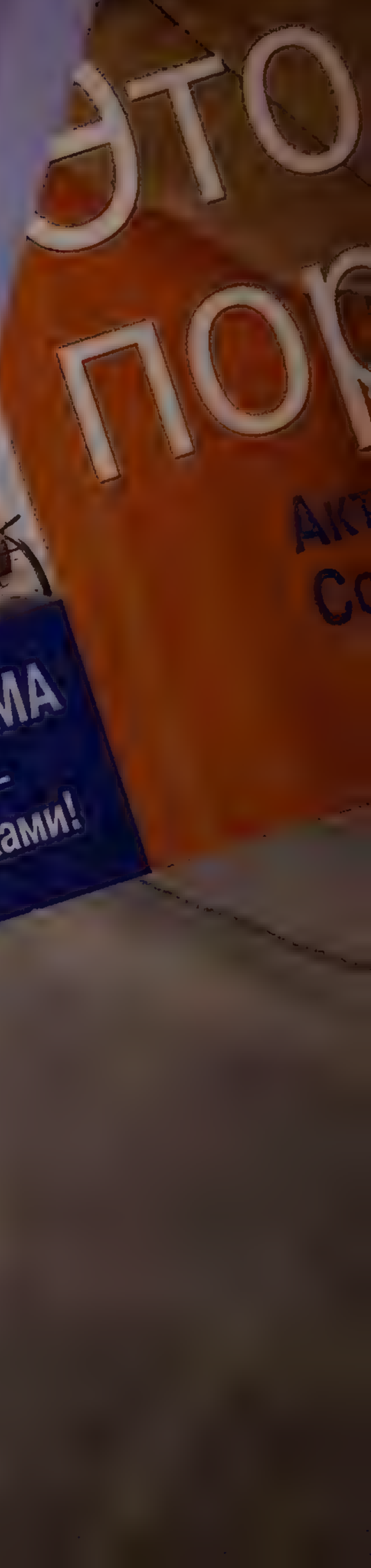




ЮБКА

Хотите подарить вторую молодость старой прямой юбке-четырехклинке? Нет ничего проще: втачайте в каждый шов по маленькому клину годе из шифона! Таким образом, оставшись узкой в бедрах, ваша юбка приобретет внизу модный размах. 148

Фото: Андреас Баум. Постановка: Бербель Ректенвальд. Прически и макияж: Мануэла Дегельман.



Мелина Канакаредес
www.maybelline.com

Мелина использует разглаживающий тональный крем Смус Резалт оттенок Опаловый и помаду Колор'н Фикс оттенок 17 Напучино.

LINE
NEW YORK
Первые морщинки?
Разгладьте. Омолодитесь.
НОВИНКА
SMOOTH RESULT
Разглаживающий тональный крем Смус Резалт
MAYBELLINE
SMOOTH RESULT
YOUNGER LOOKING SKIN
FLAWLESS MAKE-UP
020 Cameo
ВСЕ В ВОСТОРГЕ ОТ ТЕБЯ, А ТЫ ОТ МЭЙБЕЛЛИН.
МЭЙБЕЛЛИН
Нью-Йорк

MAYBELLINE
NEW YORK

SMOOTH
RESULT

YOUNGER LOOKING SKIN
FLAWLESS MAKE UP

SPF 18

FOND DE TEINT LISSANT
EFFET RAJEUNISSANT

FÄLTCHENREDUZIEREND
FÜR EINE SAMTIG-GLATTE HAUT
FEUCHTIGKEITSSPENDEND
DEN GANZEN TAG

Он может больше чем
дить Ваши
инки...

крем Смус Резалт

ь комплекс
г лица проб
пробуждается.

8. Защитит кожу и
безупречное
тушная формула.

інки.
одость.

Светло-
опаловый

Опаловый

Светло
бежевый

ВСЕ В ВОСТОРГЕ ОТ Т

МЭЙБ

burda

Экстра

ИНДИЙСКИЙ КОЛОРИТ

Наша маленькая коллекция изысканных моделей из роскошных тканей приглашает вас отправиться в сказочное путешествие!

Потрясающая купонная ткань с вотканными золотыми нитями превращает юбку прямого покроя в подлинное сокровище! Достойное ее дополнение — широкий длинный шарф из остатков юбочной ткани с выполненной по краю подгибкой. Разм. 36—44. Купонная ткань. Выкройку юбки с зелеными контурами вы найдете на листе D, данные для раскроя шарфа приведены в Приложении.

123 В **БЛУЗКА** Карри, корица, кардамон... Если вы любите тона пряностей, эта блузка с переливчатыми перламутровыми пуговицами как раз для вас! Ее декоративный полосатый рисунок предстает в самом лучшем свете, когда она надета навыпуск. Совет стилиста: тот, кто хочет подчеркнуть талию, может сделать это с помощью одного из очень модных сейчас индийских поясов. Роскошь модель для самостоятельного изготовления мы демонстрируем на стр. 46.

Разм. 36—44. Ткань в полоску. Выкройку с черными контурами вы найдете на листе В.

Экстра

БРЮКИ

Эксклюзивная модель, в которой вы будете звездой на любой вечеринке! И что особенно приятно: шьется она быстро и просто. Единственно учтите, что деликатные ткани утюжатся только с изнаночной стороны без пара
К брюкам предлагается [illegible] крашенный пояс с завязками в том же стиле. Насколько просто выполняется этот эффектный ак-

ЧАРУЮЩАЯ НЕЖНОСТЬ!

PRO-RETINOL
100% VEGETAL
+ ЭНЗИМЫ
МОЛОДОСТИ*

Разбудите энергию молодости!
Энзимы лежат в основе клеточного обновления и предотвращают процесс старения кожи. Впервые в истории косметологии, Лаборатории Растительной Биологии Ив Роше открыли уникальный комплекс на основе Pro-Retinol 100% Vegetal и растительных энзимов. Теперь Ваша кожа сияет молодостью.

Предлагаем новую программу средств...

выбор

Yves Rocher

*товар сертифицирован

Экстра

124 128

БЛУЗКА И ЮБКА Узорчатые широкие каймы по нижнему краю и на рукавах придают блузке подчёркнуто роскошный вид. Скомбинированная с ней юбка точно такого же тона, но безо всяких узоров имеет узкий силуэт и длину до колен.

Разм. 36—44. Купонная ткань. Выкройку блузки с черными контурами вы найдете на листе B, выкройку юбки с зелеными контурами — на листе D.

Rowenta

В ПОРЫВЕ НЕЖНОСТИ

Rowenta создала **Hair Protect 1700 Silencer** – практически бесшумный фен, способный превратить обычную укладку в настоящее удовольствие

Мощный и в то же время нежный поток воздуха ласкает Ваши волосы. Эксклюзивная система **Thermo Optimum** бережно ухаживает за ними, гарантируя оптимальную температуру сушки и укладки в зависимости от типа волос: 40°C – мягкая сушка для особо тонких и чувствительных волос, 60°C – для нормальных волос, 85°C – для укладки волос

Активный диффузор с уникальными движущимися пальчиками приятно массирует кожу головы, придавая Вашим волосам желаемый объем у корней.

Подарите себе нежность Hair Protect 1700 Silencer!

ПОКОРЯЕТ С ПЕРВОГО ВЗГЛЯДА

Rowenta
Germany

burda

Экстра

Зачем покупать модные аксессуары, когда можно сшить их самим? Мы расскажем вам, как это делается!

РОСКОШЬ В ЧИСТОМ ВИДЕ!

Фото Юрген Вернер Постановка Марианне Муслер

Сезам, откройся! Пояс с по-восточному пышным декором, продемонстрированный на стр. 42, легко и быстро сошьют даже те, кто только учится шить. Все необходимые для этого материалы: вышитые тесьмы, золотой шнур, разноцветные стразы, блестящие бусины, нашивные восточные мотивы — можно приобрести в хороших галантереях и специализированных магазинах товаров для рукоделия. Более подробную информацию и инструкцию по шитью вы найдете в Приложении под номером 103.

ем покупать
ные аксессуа-
огда можно
ь их самим?
сскажем вам,
делается!

ИДЕ!

КАЧЕСТВО БУДУЩЕГО!

PERSIL

POWER PEARLS

Уже создан **НОВЫЙ СТАНДАРТ** стиральных порошков БУДУЩЕГО — *сыпучий порошок* с **активными гранулами POWER PEARLS®**

Гранулы Power pearls® - это:

- **большая концентрация** моющей способности на мл
- **большая эффективность:** более тщательное удаление загрязнений и проблемных пятен
- **более эффективное отстирывание** даже при низкой температуре
- **нацеленное действие:** только на грязь, не повреждают структуру ткани
- **надежная защита** нагревательных элементов от образования известкового налета
- **полная растворимость** стирального порошка

Там, где сыпучие порошки нередко бессильны, **Персил с активными гранулами POWER PEARLS® достигает безупречной чистоты даже при 40°C**

30 C
40 C
60 C
95 C
AUTOMAT

Absolute clean and stainless even at 40°C!

PERSIL POWER PEARLS

РЕЗУЛЬТАТ СТИРКИ: БЛЕСТЯЩЕ!

Henkel

Марианне Муслер

Клэр Форлани, актриса, использует Эксэланс оттенок 4ᵇᵃ каштановый.

É A L
PARIS
L'ORÉAL
2 fois plus de soin
EXCELLENCE
Crème
• Couleur riche et longue durée
• Protège et revitalise les cheveux, même fragiles
• Couvre parfaitement les cheveux blancs
Товар сертифицирован
EXCELLENCE
Crème
ЭКСТРАЗАЩИЩАЮЩАЯ
КРЕМ-КРАСКА
ЭКСЭЛАНС КРЕМ
Уникальная формула
с керамидами R и ионами G
• Подготавливает и защищает даже слабые волосы.
• Крем-уход, не течет.
• Богатый, совершенно однородный цвет.
Совершенно закрашивает седые волосы.
ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.
Это мой
чудо-крем !
№ 1 в мире в красках для волос
L'ORÉAL
PARIS
www.lorealparis.com

Ателье мод

Ручные ДЕКОРАТИВНЫЕ ШВЫ

В этом сезоне в моде ручная работа! Значит, придется браться за иглу! Кроме нее вам потребуются только нитки для вымётывания петель, вышивания или вязания и немного времени!

Шов "вперед иголку"

Самый простой из ручных декоративных швов, состоящий из стежков одинаковой длины, прокладываемых поочередно по лицевой и изнаночной сторонам. Выполняется справа налево (1). Тому, кто не совсем доверяет своему глазомеру, советуем предварительно провести по линейке мелком-фантомом (Prym) вспомогательную линию и по сантиметровой ленте разметить стежки соотв. длины.

СОВЕТ

Чтобы декоративный шов на уголках изделия заканчивался полными стежками, сначала рассчитайте длину стежка по длине шва и начните разметку стежков от уголка.

Шов "строчка"

Напоминает машинную строчку, когда стежки следуют один за другим вплотную друг к другу. Шов выполняется в два этапа: по размеченной линии прокладываются два ряда стежков "вперед иголку" (2). Во втором ряду игла вводится и выводится строго в точках вколов и выколов первого ряда.

Краеобметочный шов

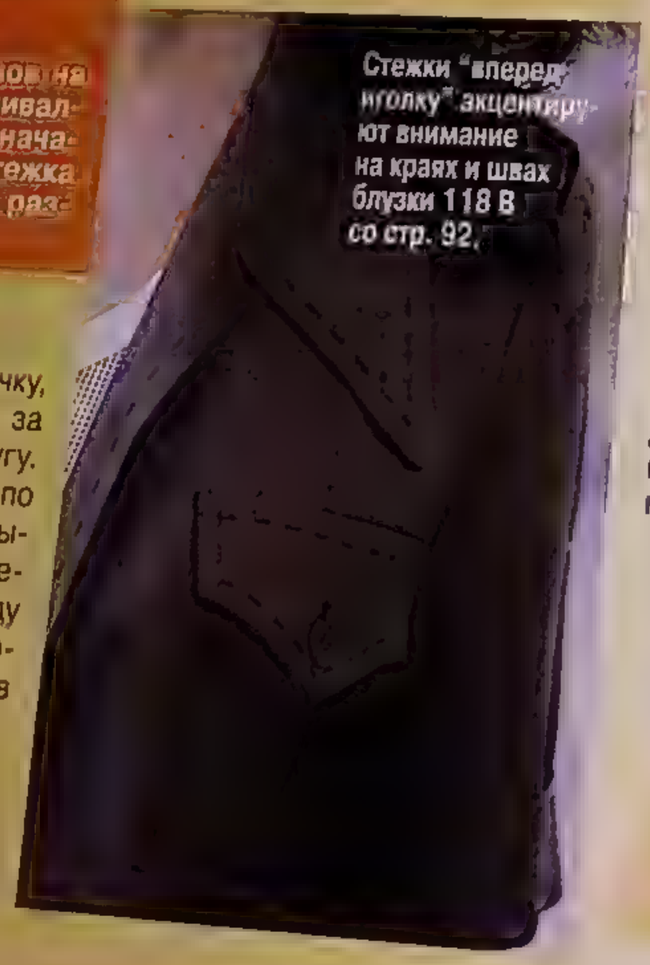
Используется для декоративной обшивки краев. Выполняется слева направо (3) движением иглы по направлению к себе. Стежки должны ложиться ровно, без перекручивания нити и не стягивать край.

Зигзагообразный шов

Образуется из двух рядов краеобметочных стежков (4). При выполнении первого ряда деталь должна быть обращена внутренней стороной, соотв. нижним краем, вверх. Во втором ряду игла вводится строго в проколы первого ряда.

Фестонный шов

Выполняется слева направо: движением к себе иглу ввести в размеченную точку прокола, нить подвести под острие иглы (5), иглу вытянуть и протянуть нить. Чтобы край был ровным, нить сильно не натягивать.

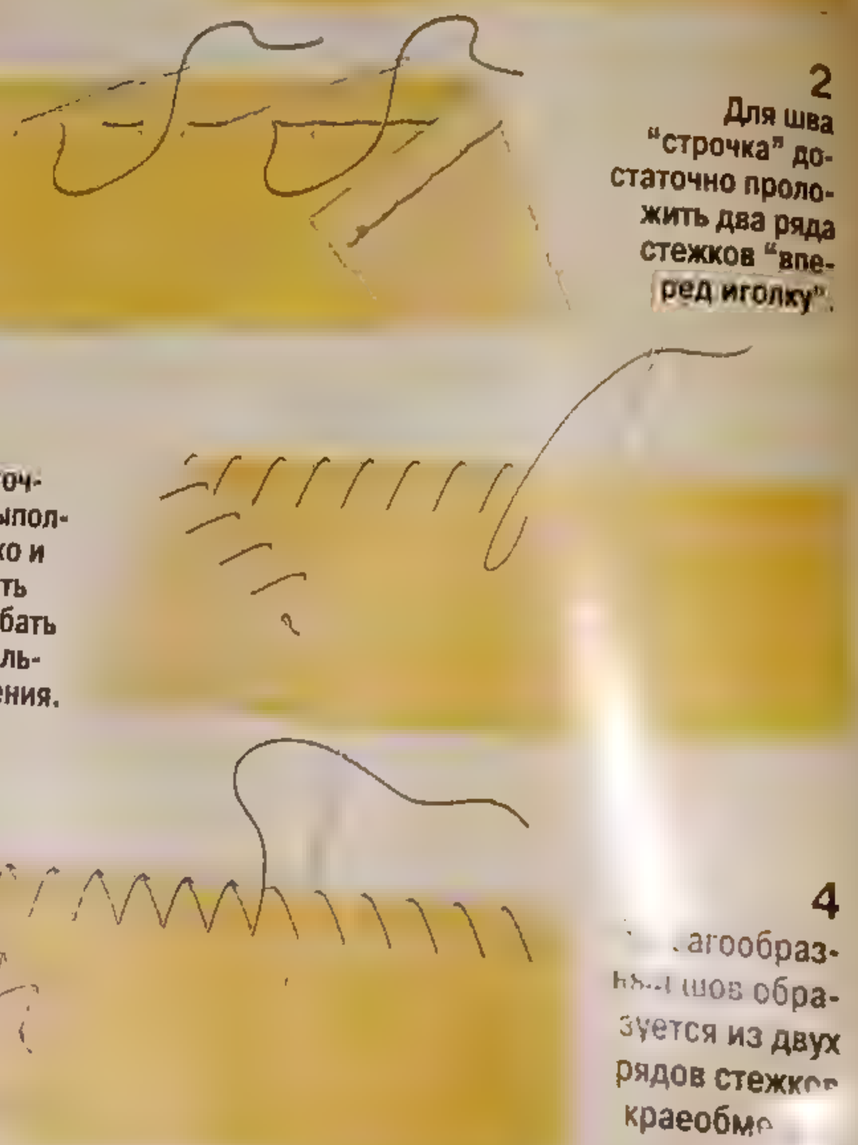


Стежки "вперед иголку" акцентируют внимание на краях и швах блузки 118 B со стр. 92.

Чудеса да и только!

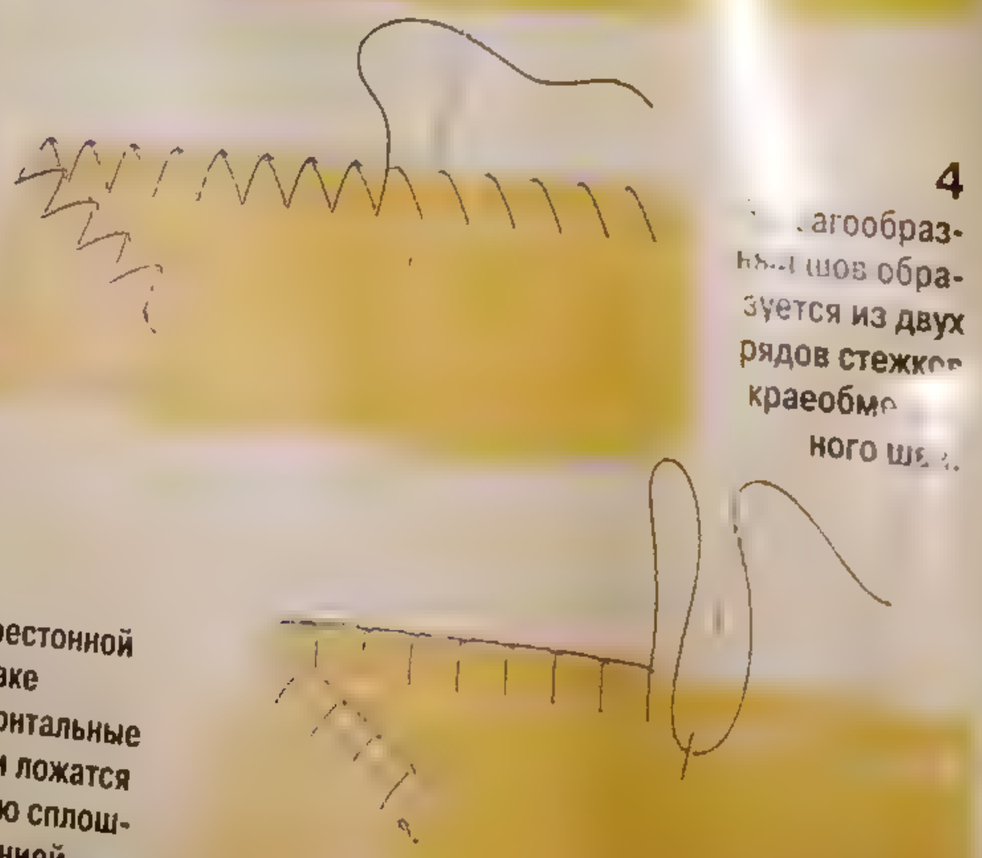
Специальным портновским мелком-фантомом можно смело делать разметку и с лицевой стороны изделия: нарисованные на ткани линии ровно через день сами собой исчезнут при утюжке!

1 Стежки шва "вперед иголку" поочередно показываются то на лицевой, то на изнаночной стороне.



2 Для шва "строчка" достаточно проложить два ряда стежков "вперед иголку".

3 Краеобметочный шов выполняется легко и быстро. Нить должна огибать край без сильного натяжения.



4 Зигзагообразный шов образуется из двух рядов стежков краеобметочного шва.

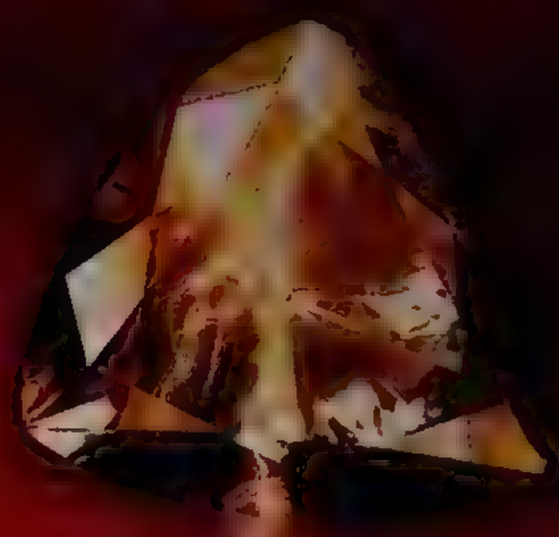
5 При фестонной обшивке горизонтальные стежки ложатся по краю сплошной линией.

В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ мы расскажем о простейших способах обработки проблемных джинсовых тканей.

MARY KAY

КАК
ПОМАДА МОЖЕТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ?

(095) 705-9311 www.marykay.ru



ДЖЕНТЛЬМЕНЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ БЛОНДИНОК, НЕ ПРАВДА ЛИ?

Несомненно, ведь блондинки предпочитают стойкую крем-краску Poly Brillance.
Представляем Вашему вниманию два новых, эксклюзивных оттенка от Poly Brillance: "жемчужно-серебристый блондин" и "песочный блондин".
А что предпочитаете Вы: быть очаровательной или соблазнительной?

POLY BRILLANCE
Оттенки, вечно прекрасные,
как бриллианты.

Schwarzkopf
Опыт профессионалов для Ваших волос.

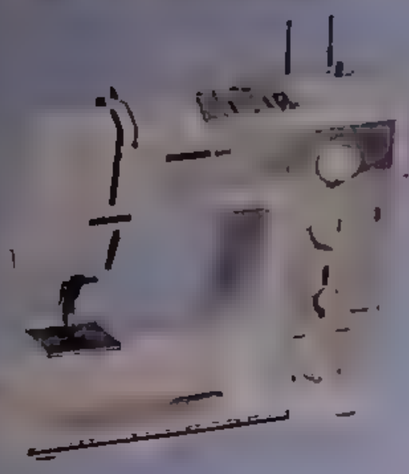
Товар сертифи

15 лет с журналом BURDA

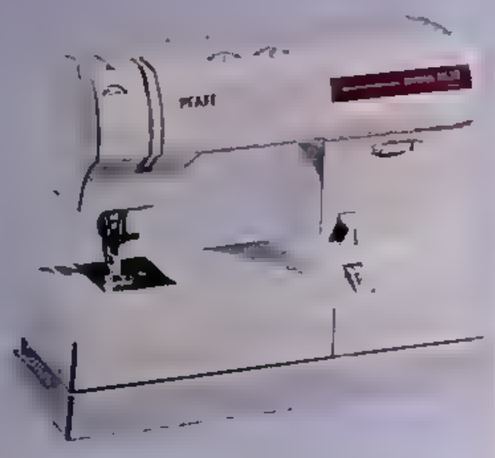
Журнал BURDA и ведущие европейские производители швейных машин фирмы BERNINA (Швейцария) и PFAFF (Германия) объявляют

конкурс

портных-любителей, посвященный 15-летнему юбилею журнала BURDA на русском языке. Авторы 6 лучших моделей будут награждены современными швейными машинами BERNINA 1008 и PFAFF Select 1530.



Швейная машина BERNINA 1008 предназначена специально для интенсивного использования и выдерживает максимальные нагрузки. Выполняет 16 швейных программ, имеет надежную механику, долговечный металлический корпус, тихий ход и современный электронный пускатель. Срок гарантийного обслуживания – 5 лет.



Швейная машина Select 1530 – новейшая модель фирмы PFAFF. Выполняет 15 швейных программ, эластичные и оверлочные швы, декоративные строчки, выметывание петель без поворачивания материала. Имеет интегрированный сдвоенный двигатель ткани, систему быстрого закрепления лапок и педальный пускатель, плавно регулирующий скорость шитья.

В конкурсе могут участвовать все портные-любители, вне зависимости от пола и возраста, не занимающиеся изготовлением одежды профессионально. Для участия в конкурсе необходимо выслать в адрес редакции журнала Burda одну высококачественную фотографию размером 10 x 15 см на матовой бумаге с изображением конкурсанта, одетого в ту модель, которую он предлагает на конкурс. Конкурсная модель должна представлять собой законченный ансамбль, все части которого сшиты конкурсантом самостоятельно по выкройкам журнала Burda. Ансамбль можно дополнить покупными или выполненными своими руками аксессуарами.

Фотографию вместе с заполненным купоном следует отослать до 1 июня 2002 года (штамп на конверте). На конверте необходимо сделать пометку "На конкурс".

Представленные модели оцениваются только по фотографиям. По ним же определяется победитель.

Результаты конкурса и фотографии лучших моделей будут опубликованы в сентябрьском номере журнала Burda. Победители конкурса будут проинформированы письменно и по телефону.

Фотографии назад не отсылаются и не рецензируются.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!

Адрес редакции: 125040, Москва, а/я № 4.
Телефон: (095) 797 98 38.

КУПОН

Фамилия, имя, отчество

Адрес и телефон

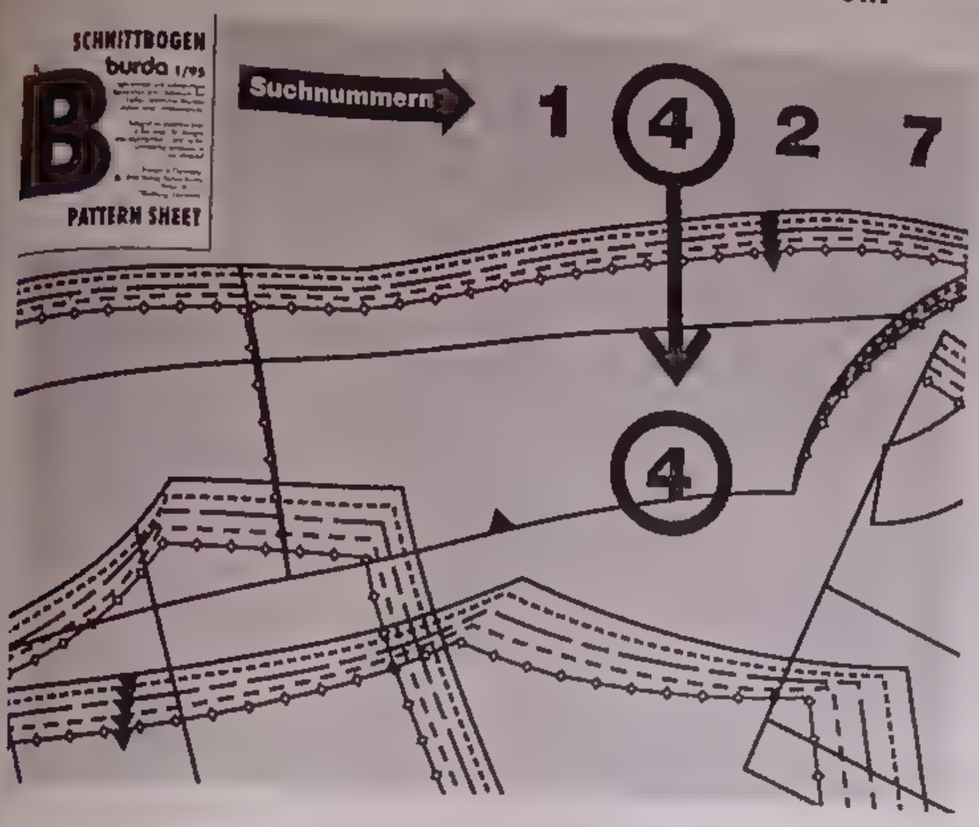
Номер журнала Burda, в котором была опубликована представленная на конкурс модель

Номер модели

burda Инструкции

Инструкции и листы супервыкроек burda сброшюрованы с журналом и легко вынимаются.

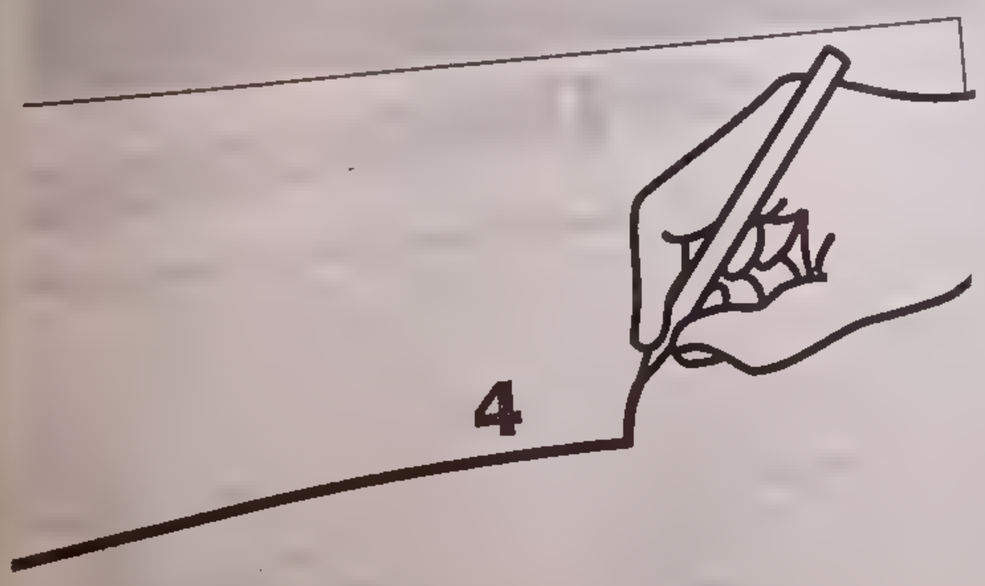
Март 2002



Как работать с выкройками

■ В инструкции к каждой модели в рамке с уменьшенным чертежом деталей выкройки буквой немецкого алфавита обозначен лист супервыкроек, на котором находится выкройка данной модели (А—Н), назван цвет контура выкройки (красный, синий, зеленый или черный), приведены номера деталей выкройки, даны размеры и конфигурация контуров выкройки для них.

■ Номера деталей нужной вам выкройки вы найдете на полях указанного листа супервыкроек — они имеют тот же цвет, что и контуры выкройки.



■ Детали выкройки можно переснять на шелковую бумагу burda или иначе: подложить под лист супервыкроек копировальную бумагу желтого цвета и лист упаковочной бумаги, а затем очертить контуры деталей вязальной спицей с тупым концом.

■ Не забудьте перевести на бумагу также все надписи и нужную разметку. Сравните детали переснятой выкройки с деталями уменьшенного чертежа выкройки.

■ Наша экстра-выкройка розового или светло-зеленого цвета, поэтому ее легко найти на листе супервыкроек. Экстра-выкройку можно не переснимать, а просто вырезать ножницами, но помните, что в этом случае вы не сможете воспользоваться вычерченными на данном листе выкройками к другим моделям — они будут повреждены.

Дополнительные сведения

■ Все выкройки burda даны без припусков на швы и подгибку низа. Мы рекомендуем припуски: на швы — 1–2 см, на подгибку низа — 2–5 см.

■ Расход ткани дается с учетом специфики рекомендуемого материала. При иной ширине ткани расход ее надо пересчитать. От рисунка ткани зависит, раскладываются детали бумажной выкройки в одном направлении или в разных.

■ План раскладки показывает наиболее рациональный способ расположения деталей бумажной выкройки на ткани. Как правило, ткань складывается вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Сгиб ткани маркируется СГИБ, продольные края отреза ткани маркируются КРОМКИ.

В один слой ткань раскладывается лицевой стороной вверх.

■ Детали бумажной выкройки, которые следует наложить на ткань верхней стороной (стороной с надписями!) вниз, вычерчены на плане раскладки пунктирной линией.

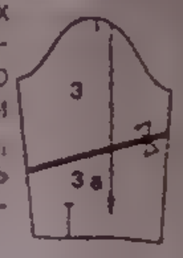
■ Детали и участки деталей, заштрихованные на плане раскладки, надо дублировать прокладкой.

■ Контуры деталей выкройки переведите при помощи копировальной бумаги burda на изнаночную сторону деталей кроя. Линии разметки, например линии середины переда и совмещения карманов, необходимо перевести на лицевую сторону деталей кроя сметочными стежками.

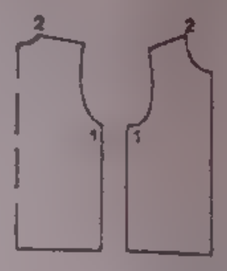
Условные обозначения

Удлинить деталь
Деталь, не поместившаяся на листе выкроек целиком, достраивается продлением линий от конца стрелок на указанную величину.

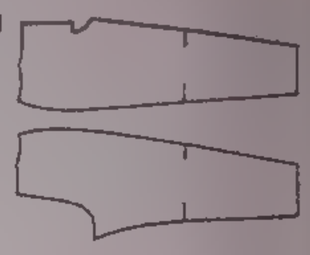
Линия соединения
Крупные детали выкройки, которые нельзя удлинить по прямой линии, вычерчиваются на листе выкроек в двух частях. Обе части детали переводятся на бумагу отдельно и затем склеиваются по линии соединения = двойная линия, при этом должны совпадать вершины маленьких треугольников.



Контрольные метки
показывают, как соединять и стачивать детали кроя — цифры должны совпасть.

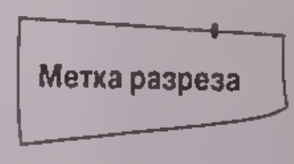


Поперечные метки
наносятся перпендикулярно линиям длинных швов и совмещаются при выполнении шва.



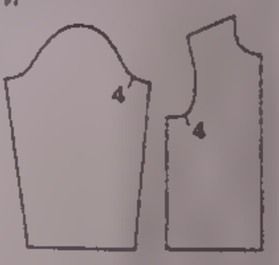
Ножницы
обозначение краев, которые выкраиваются без припусков, и прорезов, например для карманов.

Метка складки
Складку заложить в направлении, указанном стрелкой.



обозначает начало/конец разреза.

Поперечные метки рукава
наносятся на окат рукава и полочку (перед) и совмещаются при втачивании рукава — это является гарантией втачивания правого рукава в правую пройму, а левого рукава — в левую.



Лалка швейной машины
Символ швов и отделочных строчек

Петля

Пуговица **Блочка**

Приведенные ниже метки даны только на уменьшенном чертеже деталей выкройки и обозначают:

присборить
припосадить
оттянуть

Линия сгиба
Вычерченная на детали **уменьшенного чертежа выкройки** прерывистая линия, которую при раскрое следует совместить со сгибом ткани.

На **плане раскладки** прерывистая линия обозначает сгиб сложенной вдвое ткани.

ПАРАД МОДЕЛЕЙ

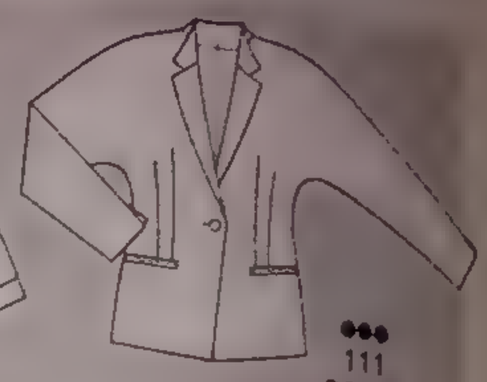
Жакеты и блузоны

●●●
101
34–42

●●●
105
38–46

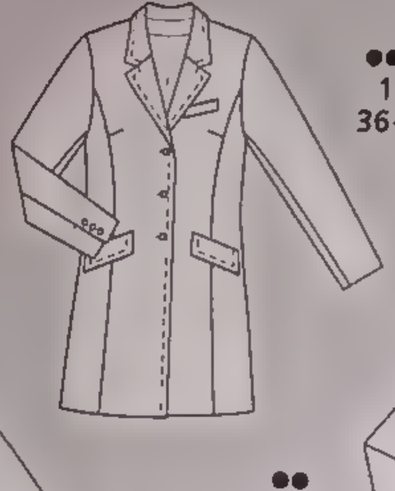
●●●
106
38–46

●●●
109
36/38–44/46



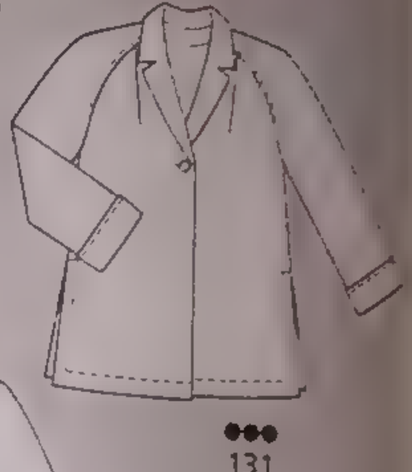
●●●
111
36–40

●●
113
36–42



●●●●
119
36–44

●●
122
34–42



●●●
131
44–52

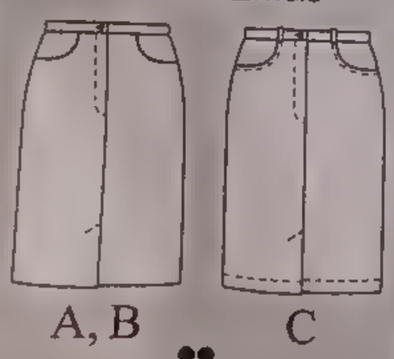
●●●
115
34–42

●●
127
36–44

●●●
130
38–44

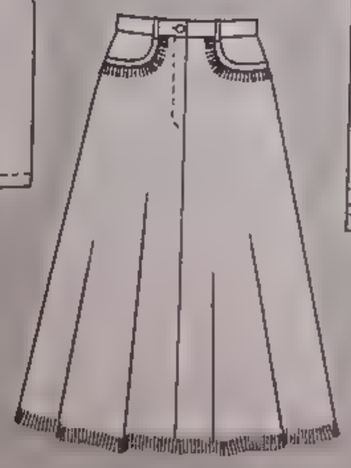
Юбки, замшевая юбка

ЭКСТРА-ВЫКРОЙКА
РОЗОВОГО ЦВЕТА
И КУРС ПО ШИТЬЮ

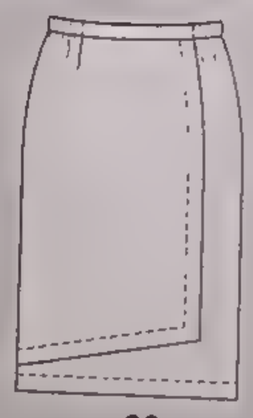


A, B C

●●
108 A, B, C
36–46



●●
121
34–44

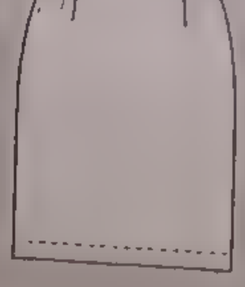


●●
133 A, B
44–52

●●
128
36–44

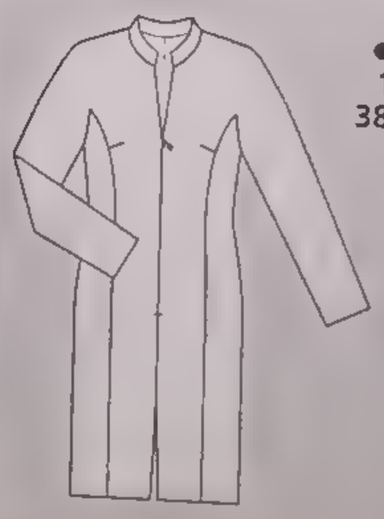
●●
129
36–44

●●
130
38–44



●●
134
44–52

Платья



●●●
110
38–46

●●
125
34–42

●●
136
44–52

Жилеты

A

●●
114 A, B
36–42

B

●●●
120
36–44

●●
135 A, B
44–52

© 2002. Издательство "Энне Бурда ГмбХ и К°", Ам Кестендамм 2, 77652 Оффенбург, ФРГ. Все модели охраняются авторским правом, запрещающим их производство на продажу. © Издательский дом "Бурда". Перевод с немецкого языка, 2002.

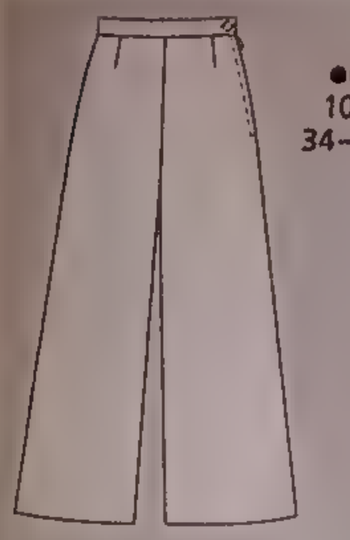
Кружки обозначают, что шить данную модель

- ● быстро и просто (идеально для начинающих)
- ●● просто, но требуется время
- ●●● нужен некоторый опыт
- ●●●● нужен большой опыт

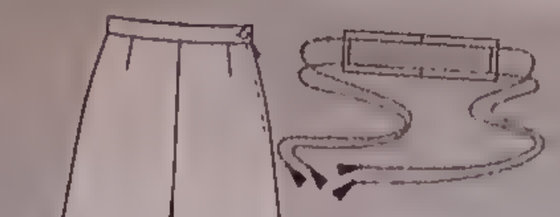
Брюки, замшевые брюки

●●●
111
36–40

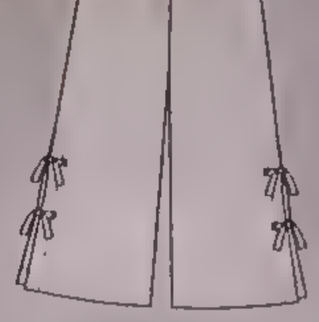
●●●
131
44–52



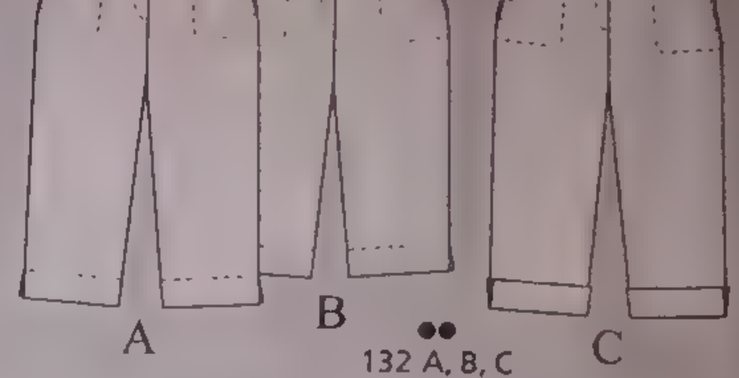
●●
102
34–42



●●
103
34–42



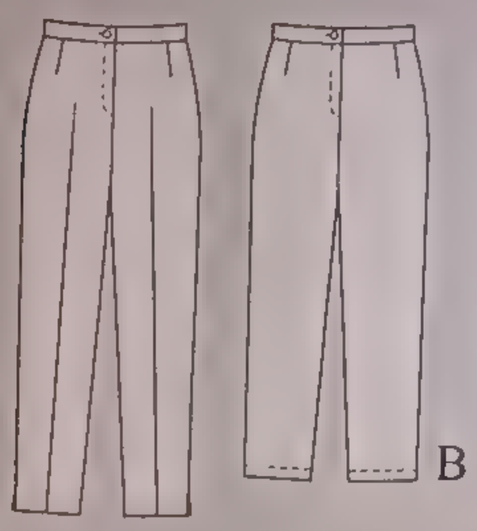
●●●
104
34–42



A B

●●
132 A, B, C
44–52

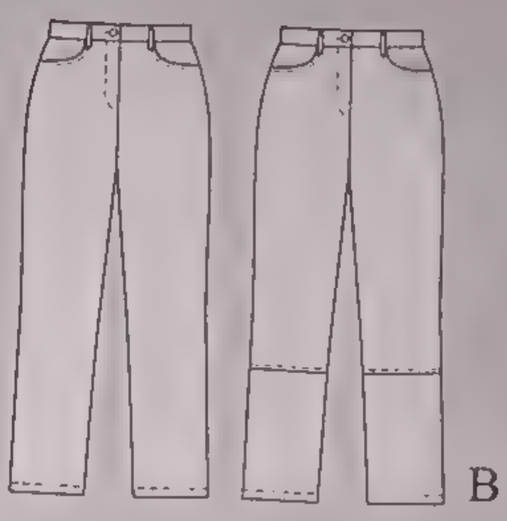
C



●●
107 A, B
38–46

A B

●●
112 A, B
36–44



●●
116 A, B, C
34–44

A, C B

●●
117
34–44

Блузы и пуловер

●●
114 A, B
36–42

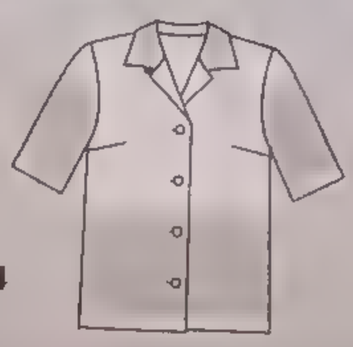
B

A

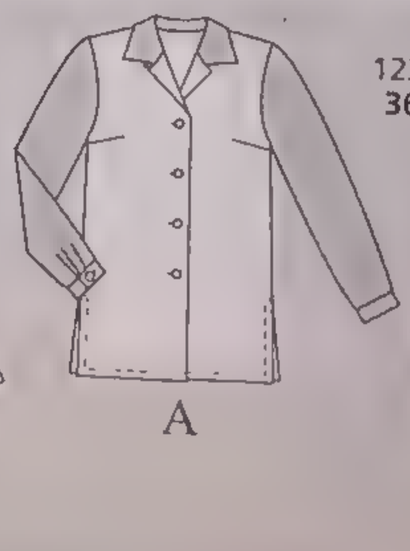
●●
118 A, B
36–44

B

●●
126
36–44



●●
124
36–44



A

●●
123 A, B
36–44

B

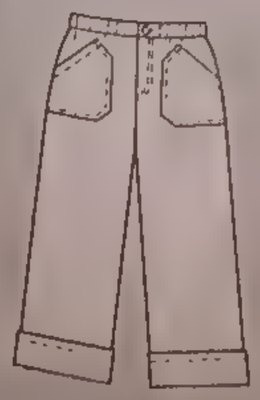
Детские модели

●●●
120
36–44

●●●
137
110–134

●●
138
110–134

●●
139
110–134



●●
140
110–134

■
141
110–134

●●●
142
110–134

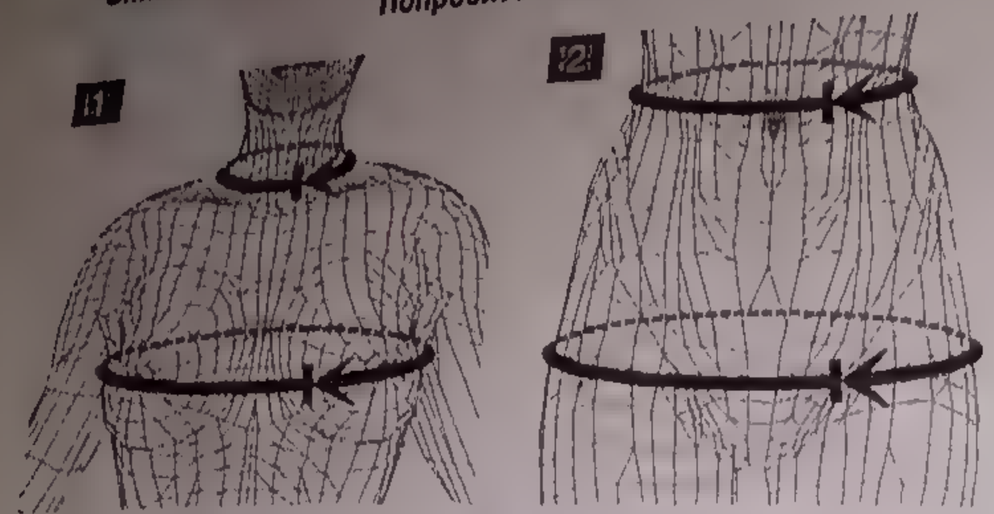
●●
143
110–134

ЭКСТРА-ВЫКРОЙКА СВЕТЛО-ЗЕЛЕНОГО ЦВЕТА

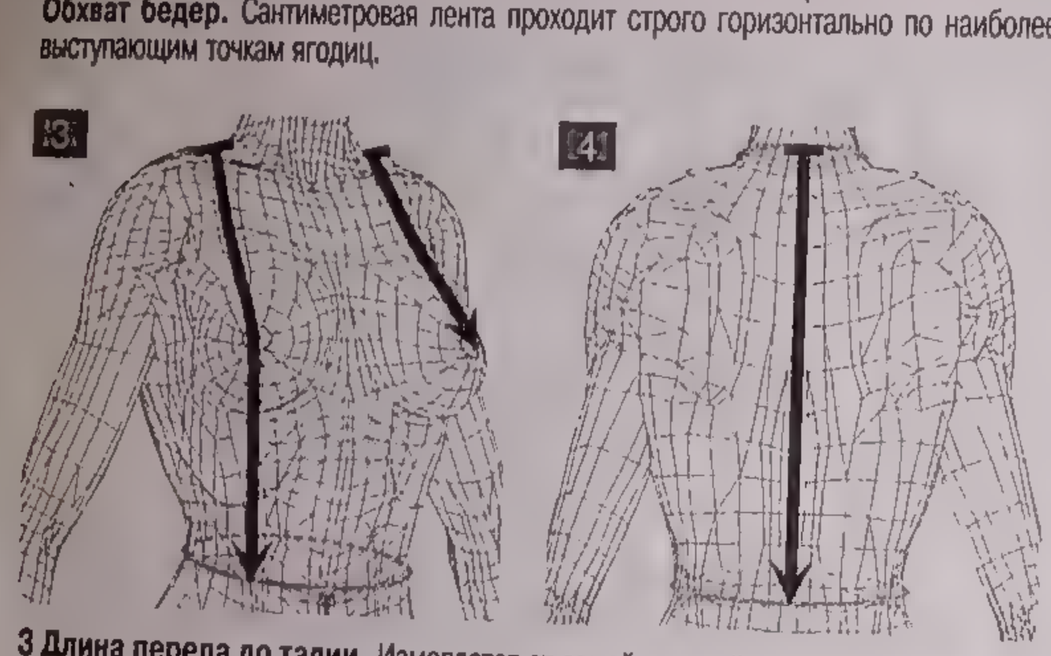
●●●
144
110–134

КАК СНИМАТЬ МЕРКИ

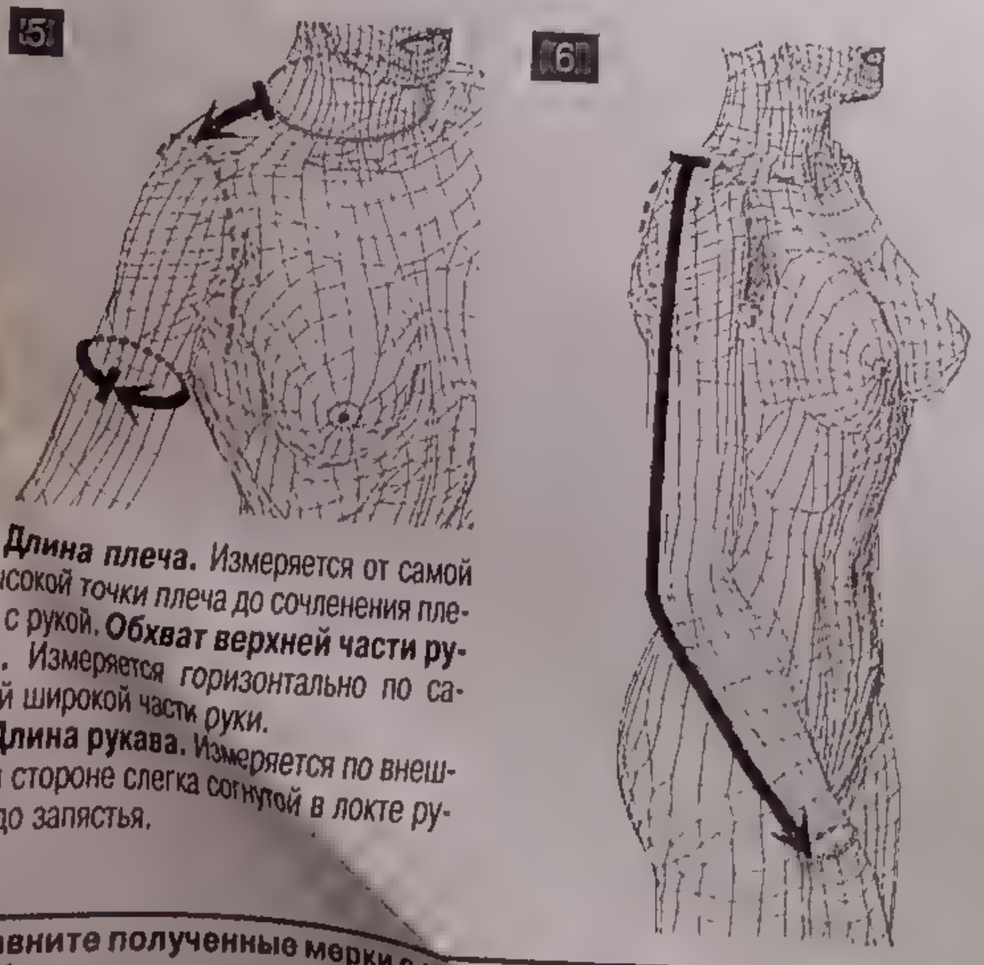
Чтобы правильно определить свой размер по таблице, надо грамотно снять мерки — см. рисунки слева. Снимайте мерки прямо поверх нижнего белья, которое вы обычно носите, предварительно повязав по талии сантиметровую ленту. Попросите кого-нибудь помочь вам и при снятии мерок стойте прямо, но без напряжения.



1 Обхват груди. Спереди сантиметровая лента проходит по наиболее выступающим точкам груди, сбоку – под подмышечными впадинами, на спине – немного выше. **Обхват шеи.** Измеряется у основания шеи непосредственно над ключицей.
2 Обхват талии. Измеряется строго горизонтально по естественной линии талии. Сантиметровая лента не снимается до окончания снятия всех мерок!
Обхват бедер. Сантиметровая лента проходит строго горизонтально по наиболее выступающим точкам ягодиц.



3 Длина переда до талии. Измеряется от самой высокой точки плеча через максимально выступающую точку груди до нижнего края ленты на талии. **Высота груди.** Измеряется так же, как длина переда, но только до наиболее выступающей точки груди.
4 Длина спины. Измеряется от седьмого шейного позвонка вдоль линии середины спины до нижнего края ленты на талии.



5 Длина плеча. Измеряется от самой высокой точки плеча до сочленения плеча с рукой. **Обхват верхней части руки.** Измеряется горизонтально по самой широкой части руки.
6 Длина рукава. Измеряется по внешней стороне слегка согнутой в локте руки до запястья.

Сравните полученные мерки с данными соответствующей таблицы burda и максимально точно определите размер. Главное правило: для блуз, платьев, жакетов и пальто основной меркой является обхват груди, для юбок и брюк — обхват бедер.

ТАБЛИЦЫ РАЗМЕРОВ BURDA

ЖЕНЩИНЫ, РОСТ 168 см

Размер		34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
Обхват груди	см	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122
Обхват талии	см	62	66	70	74	78	82	86	92	98	104
Обхват бедер	см	86	90	94	98	102	106	110	116	122	128
Высота груди	см	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Длина переда	см	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Длина спины	см	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45
Длина плеча	см	12	12	12	13	13	13	13	14	14	14
Длина рукава	см	59	59	60	60	61	61	61	61	62	62
Обхват в.ч. руки	см	26	27	28	29	30	31	32	34	36	38
Обхват шеи	см	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43

ЖЕНЩИНЫ, РОСТ 160 см

Размер		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Обхват груди	см	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122
Обхват талии	см	62	66	70	74	78	82	86	92	98	104
Обхват бедер	см	86	90	94	98	102	106	110	116	122	128
Высота груди	см	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Длина переда	см	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Длина спины	см	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43
Длина плеча	см	12	12	12	13	13	13	13	14	14	14
Длина рукава	см	57	57	58	58	59	59	59	59	60	60
Обхват в.ч. руки	см	26	27	28	29	30	31	32	34	36	38
Обхват шеи	см	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ

Рост (см) = размер		56	62	68	74	80	86	92	98	104	110	116
Обхват груди	см	45	47	49	51	53	55	56	57	58	59	60
Обхват талии	см	42	44	46	48	50	51	52	53	54	55	56
Обхват бедер	см	46	48	50	52	54	56	58	59	61	63	65
Длина спины	см	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27
Длина рукава	см	16	19	21	23	26	28	31	33	36	38	41
Обхват шеи	см	22	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29

ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ

Рост (см) = размер		122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
Обхват груди	см	62	64	66	68	72	76	80	84	88	92
Обхват талии	см	57	58	59	61	63	65	67	69	71	73
Обхват бедер	см	67	69	72	74	78	82	86	90	94	98
Длина спины	см	29	30	31	32	34	36	38	40	42	43
Длина рукава	см	43	46	48	51	53	55	57	59	61	63
Обхват шеи	см	30	30	31	31	32	33	34	35	36	37

МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ

Рост (см) = размер		122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
Обхват груди	см	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90
Обхват талии	см	57	60	62	65	67	70	72	75	77	79
Обхват бедер	см	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94
Длина спины	см	29	30	31	33	35	37	39	41	43	45
Длина рукава	см	43	46	48	51	53	55	57	59	61	63
Обхват шеи	см	30	30	31	31	32	33	34	35	36	37

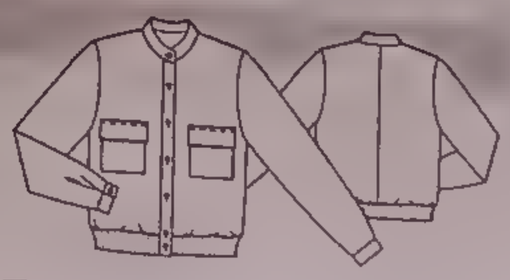
МУЖЧИНЫ, СТАНДАРТНЫЕ РАЗМЕРЫ

Размер		44	46	48	50	52	54	56
Рост	см	170	172	174	176	178	180	182
Обхват груди	см	88	92	96	100	104	108	112
Обхват талии	см	78	82	86	90	94	98	104
Обхват бедер	см	94	98	102	106	110	114	118
Длина спины	см	46	47	47	48	49	49	50
Длина рукава	см	63	63	64	64	64	64	65
Обхват шеи	см	37	38	39	40	41	42	43
Длина шагового шва	см	78	79	80	81	82	83	84

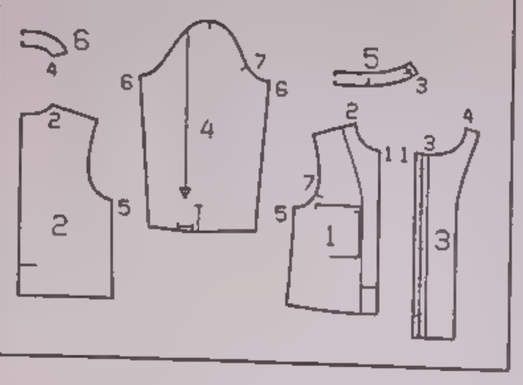
Отличающиеся данные для разных размеров приведены последовательно через тире. Если стоит только одно число, то оно относится ко всем размерам. Термины на чертежах и планах раскладки — см. Словарь на стр. 86.

101 Блузон •••

с связанным вручную поясом
Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина по спинке ок. 50 см.



Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек B
Детали 1—6
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42



Вам потребуется:
Биэластичный шерстяной креп 1,25—1,25—1,25—1,30—1,30 м шириной 140 см; эластичная подкладочная ткань 1,00—1,00—1,00—1,05—1,05 м шириной 140 см; флизелин H 180; 9 пуговиц; резиновые жилки; 50 г тонкой пряжи "Barkarole" от Austermann цвета верблюжьей шерсти (70% мериносовой шерсти, 20% шелка, 10% кашемировой шерсти; ок. 85 м/25 г); спицы для вязания № 3.
Важно: для блузона 101 и брюк 102 вам потребуется 2,90—2,90—2,90—2,95—2,95 м основной ткани шириной 140 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
На детали выкройки 3 петли размечены для размера 34. Размеры 36—42: верхнюю петлю разметить на таком же расстоянии от горловины, как для размера 34, место расположения обеих нижних петель одно для всех размеров, остальные петли разметить между верхней и предлоследней с одинаковыми интервалами.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см.

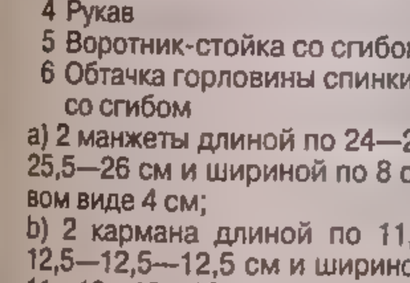
Раскрой:
Из шерстяного крепа:

1 Полочка	2x
2 Спинка	2x
3 Планка, цельнокроеная с подбортом	2x
4 Рукав	2x
5 Воротник-стойка со сгибом	2x
6 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x

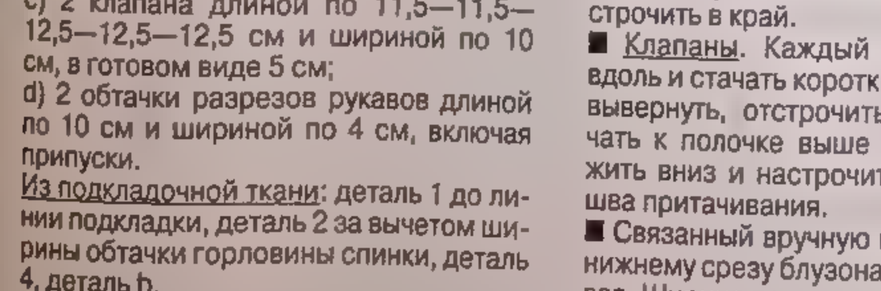
a) 2 манжеты длиной по 24—24,5—25—25,5—26 см и шириной по 8 см, в готовом виде 4 см;
b) 2 кармана длиной по 11,5—11,5—12,5—12,5—12,5 см и шириной по 11—11—12—12—12 см;
c) 2 клапана длиной по 11,5—11,5—12,5—12,5—12,5 см и шириной по 10 см, в готовом виде 5 см;
d) 2 обтачки разрезов рукавов длиной по 10 см и шириной по 4 см, включая припуски.
Из подкладочной ткани: деталь 1 до линии подкладки, деталь 2 за вычетом ширины обтачки горловины спинки, деталь 4, деталь b.
Прокладка: см. план раскладки.

Планы раскладки при ширине ткани 140 см

Блузон 101



Блузон 101 и брюки 102

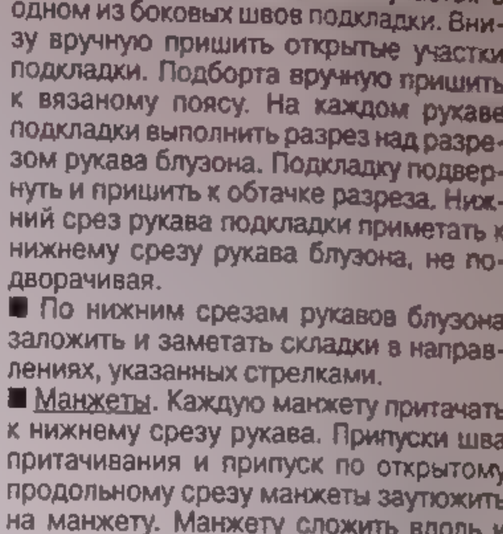


Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

Вязание:
Резинка: вязать попеременно 2 лицевые петли и 2 изнаночные петли.
Плотность вязания: 26 петель x 40 рядов = 10 x 10 см, образец связан резинкой и измерен в слегка растянутом виде.
Пояс: набрать на спицы № 3 208—218—228—238—248 петель и вязать резинкой. Связав в высоту 7 см = 28 рядов, петли закрыть по рисунку.

Пошив:
■ Выполнить средний шов спинки, боковые и плечевые швы.
■ Накладные карманы. Подкладку каждого кармана сложить с карманом лицевыми сторонами и стачать срезы по периметру, оставив в одном из швов открытым участок для выворачивания кармана. Карман вывернуть, открытый участок шва зашить. Карман наложить на полочку по линиям совмещения и настрочить в край.
■ Клапаны. Каждый клапан сложить вдоль и стачать короткие срезы. Клапан вывернуть, отстрочить в край, притачать к полочке выше кармана, заутюжить вниз и настрочить на 7 мм ниже шва притачивания.
■ Связанный вручную пояс притачать к нижнему срезу блузона, слегка растягивая. Ширина пояса в готовом виде 6 см. Вдоль шва притачивания близко к нему проложить вручную стежки "вперед иголку" резиновой жилкой. Припуски шва отвернуть вверх.
■ Планки, цельнокроеные с подбортами, притачать к срезам бортов и передним срезам вязаного пояса. Припуски швов отвернуть на планки.
■ Цельнокроеные с планками подборта отвернуть на лицевую сторону полочек, обтачку горловины спинки притачать к подбортам. Нижние срезы подбортов притачать к планкам от сгиба до шва притачивания подборта. Детали воротника-стойки сложить лицевыми сторонами и стачать передние и верхние срезы. Воротник вывернуть, приутюжить и вложить между блузоном и подбортами и обтачкой. Внешний воротник втачать в горловину блузона, внутренний — в горловину подбортов и обтачки. Припуски швов разутюжить. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону. Сколоть швы втачивания внешнего и внутреннего воротников. Обтачку горловины спинки отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания близко к швам. Обтачку отвернуть вниз.
■ Разрезы рукавов. Обтачку разреза каждого рукава (d) наложить лицевой стороной на лицевую сторону рукава и приколоть по вычерченной линии разреза. С изнаночной стороны рукава проложить строчки по трем сторонам разметки близко к ней. Выполнить разрез. Обтачку отвернуть на изнаночную сторону, края разреза приутюжить.
■ Выполнить швы рукавов.
■ Рукава втачать.
■ К блузону пришить подкладку. На деталях кроя из подкладочной ткани выполнить швы, оставив в одном из боковых швов посредине открытым участок длиной ок. 15 см. Втачать рукава. Подкладку пришить к внутренним срезам подбортов и обтачки горловины спинки, оставив внизу открытыми участки длиной по ок. 8 см. Подкладку вложить в блузон изнаночной стороной к изнаночной стороне. Припуск по нижнему срезу подкладки отвернуть на изнаночную сторону и приколоть одной булавкой к припускам шва притачивания пояса. Просунуть руку между блузоном и подкладкой через открытый участок в одном из боковых швов подкладки, захватить сколотые срезы (нижний срез подкладки и припуски шва притачивания пояса) и вытянуть их наружу. Булавку удалить, крепко держа при этом срезы. Нижний срез подкладки притачать к припускам шва притачивания пояса, лицевая сторона к лицевой стороне, при этом пояс слегка растягивать и выполнить строчку на полочках на максимально возможную длину. Пояс оттянуть вниз, подкладка автоматически выправится. Застрочить открытый участок в одном из боковых швов подкладки. Внизу вручную пришить открытые участки подкладки. Подборта вручную пришить к вязаному поясу. На каждом рукаве подкладки выполнить разрез над разрезом рукава блузона. Подкладку подвернуть и пришить к обтачке разреза. Нижний срез рукава подкладки приметать к нижнему срезу рукава блузона, не подворачивая.
■ По нижним срезам рукавов блузона заложить и заметать складки в направлениях, указанных стрелками.
■ Манжеты. Каждую манжету притачать к нижнему срезу рукава. Припуски шва притачивания и припуск по открытому продольному срезу манжеты заутюжить на манжету. Манжету сложить вдоль и стачать короткие срезы. Вывернуть. Пришить внутренний край манжеты. Манжету отстрочить по периметру в край.
■ Планки отстрочить вдоль швов притачивания близко к шву. Планки отстрочить вдоль передних краев в край, а воротник-стойку — по внешнему контуру в край.
■ На правой планке и на правом конце воротника-стойки обметать петли. У передних краев манжет обметать по петле.

102 Брюки ••



Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина брюк по боковому шву ок. 106 см. Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 66 см.

Вам потребуется:
Биэластичный шерстяной креп 2,05 м шириной 140 см; жесткая прокладка для пояса; 1 застежка-молния длиной 20 см; 1 пуговица.
Важно: общий расход ткани для брюк 102 и блузона 101 — см. модель 101.
Рекомендации по выбору ткани: легкие брючные ткани с эластановыми волокнами или без них.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 102. Детали выкройки 2 и 2a склеить по линии соединения.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.

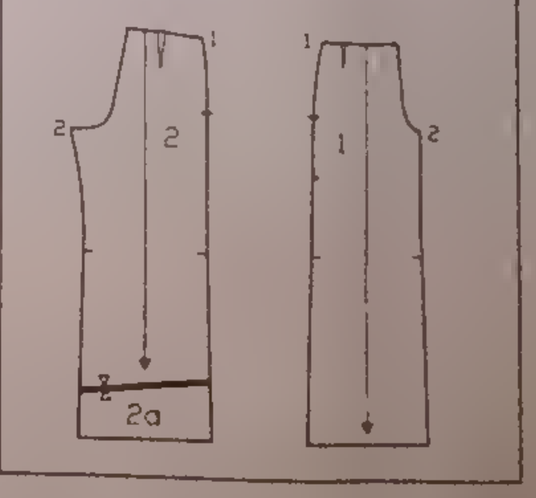
Раскрой:

1 Передняя половинка	2x
2 Задняя половинка	2x

a) пояс длиной 69—73—77—81—85 см (из которых 3 см — припуск под застежку) и шириной 6 см, в готовом виде 3 см.
Прокладка: приутюжить жесткую прокладку к поясу.

Пошив:
■ Стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить к линии среднего шва.
■ Выполнить боковые швы, оставив в левом шве вверху открытым разрез для застежки на молнию. Стачать шаговые срезы.
■ Половинки брюк вложить одну в другую, лицевой стороной к лицевой стороне. Единой строчкой выполнить передний и задний средние швы.
■ Застежку-молнию притачать под края разреза так, чтобы зубчики не были

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек C
Детали 1 и 2
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42

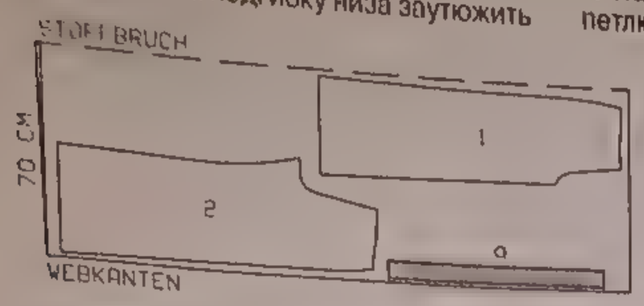


видны.
■ Пояс притачать к верхнему срезу брюк, при этом припуск под застежку пояса выступает за задний край застежки брюк. Припуски шва притачивания и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс

сложить вдоль и стачать концы. Пояс вывернуть, внутренний край пояса приши-ть.

■ Припуски на подгибку низа заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную.

■ На переднем конце пояса обметать петлю.



План раскладки при ширине ткани 140 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

103 Брюки ••

и широкий пояс
Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина брюк по боковому шву ок. 103 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 66 см.

Вам потребуется:
Панно с широкой поперечной каймой длиной ок. 1,25 м и шириной 150 см: для размеров 34, 36 и 38 — 1 панно, для размеров 40 и 42 — 2 панно; лоскут подкладочной ткани размером ок. 15 x 50 см; флизелин H 180; волюменфлиз флизелин 248; декоративная тесьма 0,45—0,45—0,50—0,50—0,50 м шириной 7 см; шнур 4,00—4,10—4,20—4,30—4,40 м толщиной ок. 3 мм; 1 застежка-молния длиной 20 см; 1 пуговица.
Рекомендации по выбору ткани: легкие брючные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 103. Детали выкройки 2 и 2a склеить по линии соединения.

Припуски:
на швы и по срезам — 1 см, на подгибку низа — 2 см.

Раскрой:

1 Передняя половинка	2x
2 Задняя половинка	2x

a) притачной пояс длиной 69—73—77—81—85 см (из которых 3 см — припуск под застежку) и шириной 6 см, в готовом виде 3 см;
b) 2 детали широкого пояса длиной по 20—21—22—23—24 см и шириной по 11 см.

Из подкладочной ткани: 1 деталь широкого пояса длиной 40—42—44—46—48 см и шириной 11 см.
Прокладка (флизелин H 180): см. план раскладки.

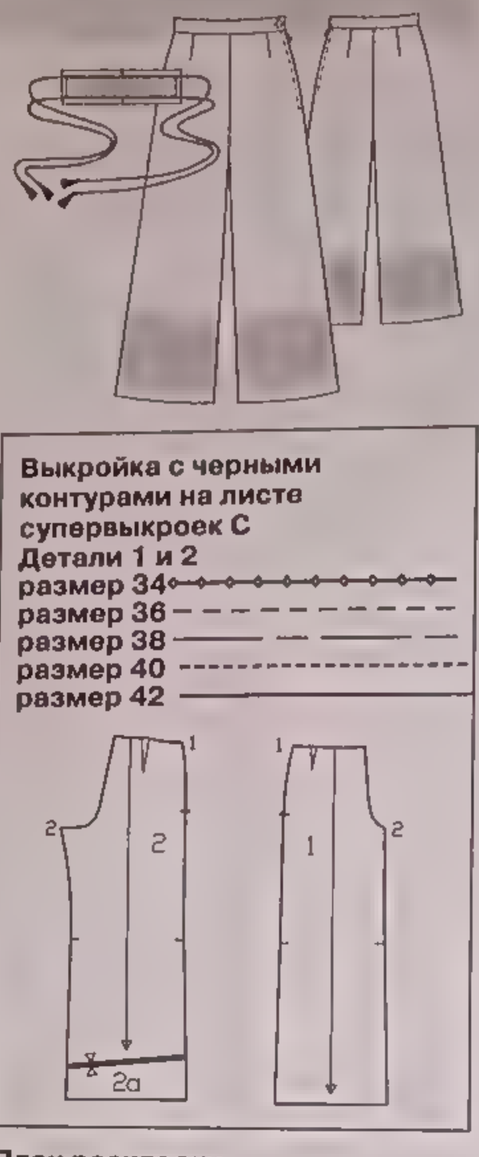
Пошив:

Брюки:

Брюки шить так же, как модель 102.

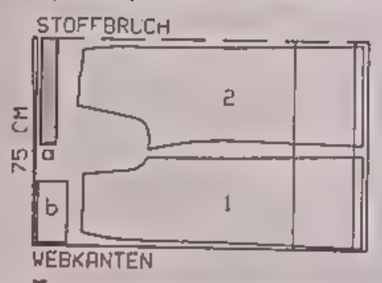
Широкий пояс:

■ Обе детали пояса (b) стачать в одну длинную деталь. С изнаночной стороны приметать волюменфлиз флизелин 248. Настрочить декоративную тесьму. Подкладку сложить с поясом лицевыми сторонами и стачать срезы по периметру, оставив в одном из швов открытым участок для выворачивания пояса. Пояс вывернуть, открытый участок шва зашить. Шнур разрезать пополам, отрезки шнура наложить на пояс вдоль продольных краев тесьмы и настрочить зигзагообразным стежком, при этом концы отрезков шнура выступают за короткие края пояса на одинаковую длину. На концах отрезков шнура завязать по узелку и выполнить бахрому.



Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек C
Детали 1 и 2
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42

План раскладки при ширине ткани 150 см



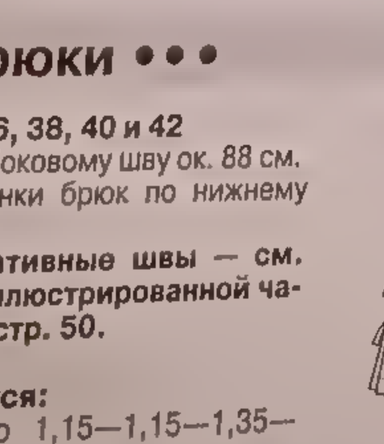
Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

104 Брюки •••

Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина брюк по боковому шву ок. 88 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 66 см.
Ручные декоративные швы — см. Ателье мод в иллюстрированной части журнала на стр. 50.

Вам потребуется:
Льняное полотно 1,15—1,15—1,35—1,70—1,70 м шириной 150 см; искусственная замша 0,25 м, шириной 140 см; полоса из иск. замши с бахромой 1,10—1,15—1,20—1,20—1;25 м, высота бахромы 2 см; лоскут подкладочной ткани ок. 15 x 25 см; флизелин H 180; 1 застежка-молния длиной 18 см; 1 пуговица; клеевой карандаш (Pritt, Tesa).
Рекомендации по выбору ткани: легкие брючные ткани, держащие форму, в комбинации с искусственной замшей.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 104. На детали выкройки 1 линия отделочной строчки вдоль застежки на молнию вычерчена для размера 34. Для размеров 36—42 вычертить эту линию на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 34.



Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, вдоль краев боковых разрезов — 2,5 см, на подгибку низа — 5 см.

Раскрой:
Из льняного полотна:

1 Передняя половинка	2x
2 Задняя половинка	2x
5 Задний карман	

a) правый пояс длиной 33—35—37—39—41 см и левый пояс длиной 36—38—40—42—44 см (из которых 3 см — припуск под застежку), каждый пояс шириной 6 см, в готовом виде 3 см;
b) откосок длиной 19 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см.

Из искусственной замши:

3 Передняя кокетка	2x
4 Задняя кокетка	2x

c) 2 листочки длиной по 12 см и шириной по 4 см, включая припуски;
d) 2 мешковины карманов длиной по 11 см и шириной по 9 см, включая припуски;
e) 8 завязок длиной по 13 см и шириной по 1 см, выкроить без припусков.
Из подкладочной ткани: деталь d.
Прокладка: приутюжить прокладку к поясу.

Пошив:

■ Стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить к линии среднего шва.

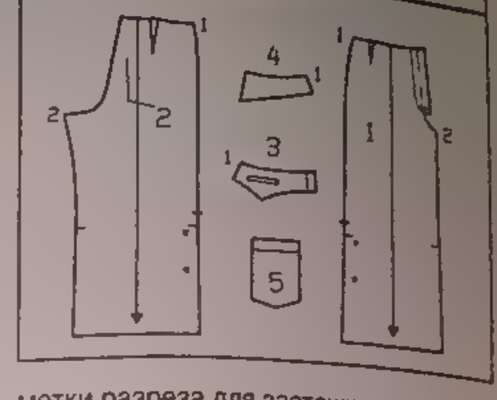
■ Задние карманы. Цельнокроеную обтачку верха каждого кармана отвернуть на лицевую сторону кармана и притачать к боковым срезам. Обтачку и припуски по остальным срезам кармана отвернуть на изнаночную сторону. На 3 см ниже верхнего края проложить по карману 1 ряд ручных декоративных стежков. Карман наложить на заднюю половинку по линии совмещения, приколоть и настрочить в край. Вдоль боковых и нижнего краев кармана на расстоянии 7 мм проложить по 1 ряду ручных декоративных стежков.

■ На передних и задних кокетках срезать припуски по нижним срезам. Полосу с бахромой приклеить под нижние срезы кокеток, при этом на передних кокетках — до линии середины переда. Кокетки наложить на передние и задние половинки брюк и настрочить на припуски на швы по верхним и боковым срезам. Нижние края кокеток настрочить в край. На 7 мм выше швов проложить ручные декоративные швы.

■ На передних половинках выполнить прорезные карманы с листочкой с втачными концами. На каждой передней половинке на расстоянии 1,2 см (= ширина листочки в готовом виде) от линии шва притачивания листочки вычертить линию совмещения листочки. Листочку сложить вдвое, лицевой стороной наружу, и приутюжить. Сложенную вдвое листочку наложить на переднюю половинку и приметать, совместив сгиб листочки с размеченной линией совмещения, а продольные срезы листочки — с размеченной линией прореза. Листочку притачать по размеченной линии шва притачивания листочки. Мешковину кармана из основной ткани притачать напротив листочки по разметке. Переднюю половинку прорезать вдоль между швами, к концам швов — наискосок. При этом не повредите листочку и мешковину! Листочку отвернуть на прорез, мешковину вытянуть на изнаночную сторону. Мешковину из подкладочной ткани притачать к припускам шва притачивания листочки. Маленькие треугольники на концах прореза отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на концы листочки и мешковину точно от концов одного шва к концам другого. Мешковины подрезать, уравнивая, и стачать.

■ Выполнить боковые и шаговые швы, оставив в боковых швах внизу открытыми разрезы. Стачать срезы банта от

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек C
Детали 1—5
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42



метки разреза для застежки на молнию до шаговых швов.

■ Застежка на молнию — см. модель 107.

■ Пояс. Правый и левый пояса притачать к верхним срезам половинок брюк, припуск под застежку левого пояса притачать к откоску. Припуски швов притачивания и припуски по открытым продольным срезам поясов заутюжить на пояса. Пояса сложить вдоль и чисто вытачать передние концы. Пришить внутренние половинки поясов. На 5 мм выше швов притачивания проложить по поясам 1 ряд ручных декоративных стежков.

■ Выполнить задний средний шов до верхнего края пояса.

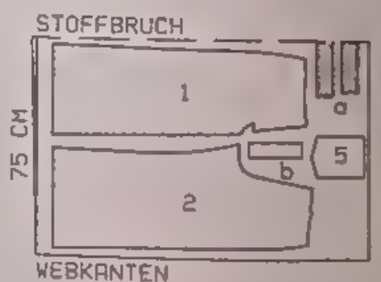
■ Припуски на подгибку низа и припуски нижних боковых разрезов заутюжить на изнаночную сторону и приметать. На расстоянии 4 см от нижних краев и 2 см от краев нижних боковых разрезов проложить по 1 ряду ручных декоративных стежков.

■ Концы замшевых завязок наложить на половинки брюк вдоль краев нижних боковых разрезов по разметке и настрочить.

■ На правом конце пояса обметать петлю.

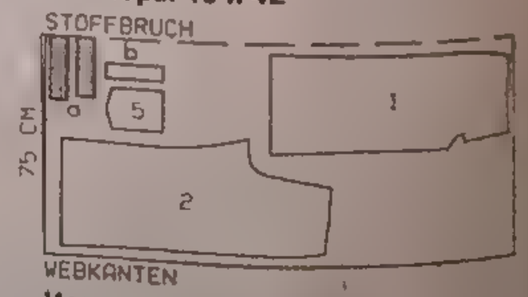
Планы раскладки

Льняное полотно шириной 150 см
Размеры 34 и 36



Размер 38

Размеры 40 и 42



Искусственная замша шириной 140 см

Размеры 34—42

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

105 Жакет •••

Размеры 38, 40, 42, 44 и 46
Длина по спинке ок. 72 см.

Вам потребуется:
Биэластичный шерстяной креп 1,90—1,95—2,15—2,15—2,15 м шириной 140 см; эластичная подкладочная ткань 1,20—1,20—1,25—1,40—1,40 м шириной 140 см; флизелин Н 410 и Н 180; 3 большие и 2 маленькие пуговицы; подплечники; лоскут ваттефлиза.
Важно: для жакета 105 и брюк 107 А вам потребуется 3,20—3,25—3,45—3,50—3,50 м основной ткани шириной 140 см и 2,30—2,40—2,60—2,60—2,65 м подкладочной ткани шириной 140 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, желательно с эластановыми волокнами.

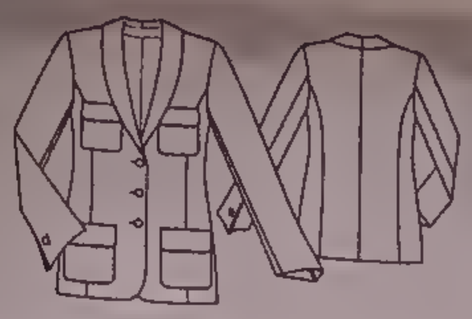
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 105. Обтачки низа рукава переснять как отдельные детали.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

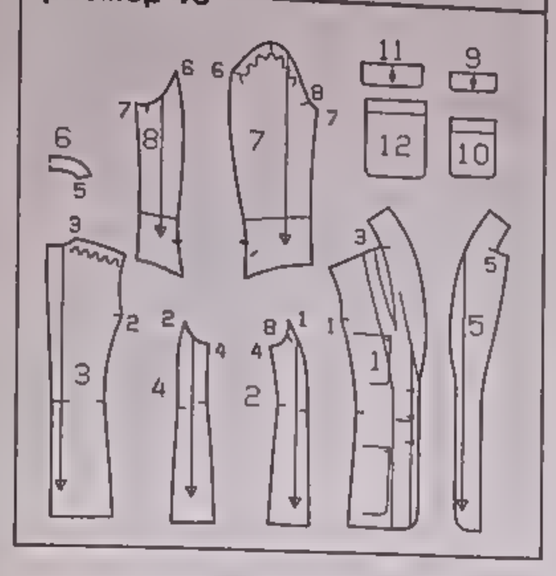
Раскрой:
Из шерстяного крепа:

1 Средняя часть полочки, цельнокроеная с нижним воротником	2x
2 Боковая часть полочки	2x
3 Средняя часть спинки	2x
4 Боковая часть спинки	2x
5 Подборт, цельнокроеный с верхним воротником	2x
6 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x
7 Верхняя часть рукава	2x
Обтачка низа	2x
8 Локтевая часть рукава	2x
Обтачка низа	2x
9 Верхний клапан	2x
10 Верхний карман	2x
11 Нижний клапан	2x
12 Нижний карман	2x

Из подкладочной ткани: деталь 1 до линии подкладки, деталь 3 за вычетом ширины обтачки горловины и со складкой по линии середины спинки шириной ок. 2 см на свободное облегание, детали 7, 8, 10 и 12 за вычетом ширины обтачек, а также детали 2, 4, 9, 11.
Прокладка: см. план раскладки. Подборта, обтачки, верхний воротник, карманы и клапаны дублировать флизелином Н 180, к остальным подлежащим дублированию деталям и к припускам на подгибку низа приутюжить флизелин Н 410.



Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек А
Детали 1—12
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46

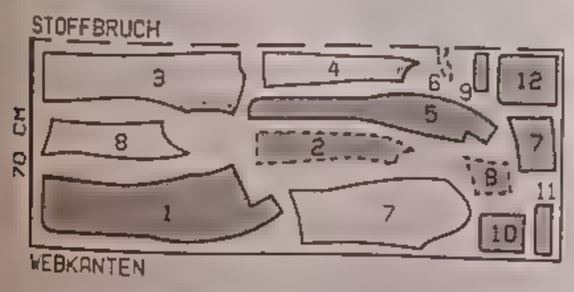


Пошив:
Жакет шить в основном так же, как модель 106, но накладные карманы выполнить с клапанами. Нижние срезы рукавов и края разрезов обтачать обтачками.
■ Клапаны. Детали клапанов из основной и подкладочной тканей сложить попарно лицевыми сторонами и стачать внешние срезы. Вывернуть. Клапаны притачать к полочкам выше карманов по разметке и заутюжить вниз.
■ Рукава. На каждом рукаве и на обтачке низа выполнить по переднему шву. Обтачку сложить с рукавом лицевыми сторонами, приколоть к нижнему срезу рукава и притачать вдоль краев разреза от меток, а также к нижнему срезу. У меток разреза отвернуть верхний срез обтачки вниз и приколоть. Выполнить локтевой шов рукава точно до меток разреза. Края разреза отвернуть вверх и приколоть. Выполнить оставшийся участок шва на обтачке. Обтачку отвернуть на изнаночную сторону, внутренний срез обтачки пришить вручную потайными незатянутыми стежками. На рукаве у переднего края разреза обметать петлю. У заднего края разреза пришить на обтачку пуговицу в соответствующем петле месте.

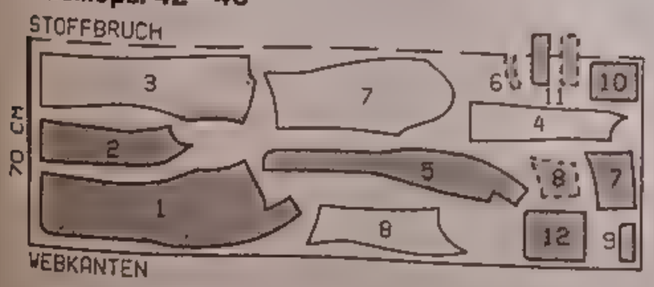
Планы раскладки
Шерстяной креп
шириной 140 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

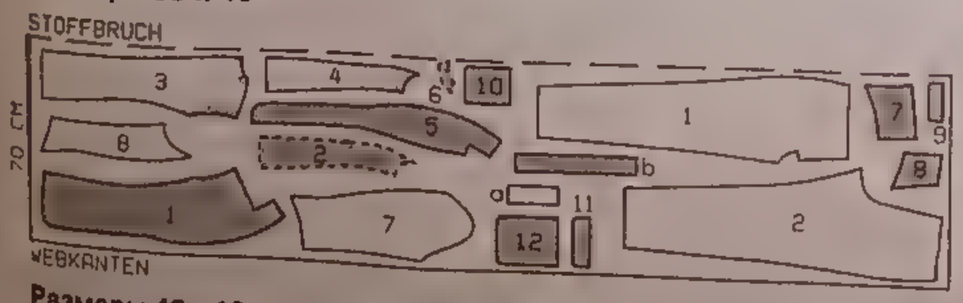
Жакет 105
Размеры 38 и 40



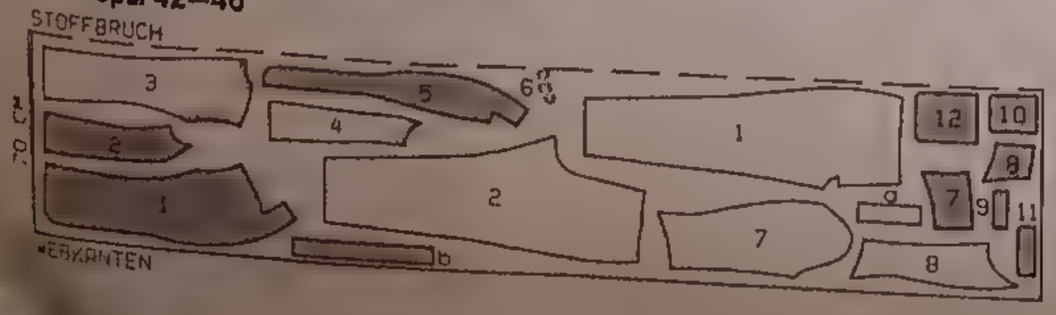
Размеры 42—46



Жакет 105 и брюки 107 А
Размеры 38 и 40



Размеры 42—46



106 Жакет •••

Размеры 38, 40, 42, 44 и 46
Длина по спинке ок. 60 см.

Вам потребуется:
Биэластичный шерстяной креп 1,50—1,50—1,65—1,70—1,70 м шириной 140 см; эластичная подкладочная ткань 1,20—1,20—1,20—1,30—1,30 м шириной 140 см; флизелин Н 410 и Н 180; 2 большие и 6 маленьких пуговиц; подплечники; лоскут ваттефлиза.
Важно: для жакета 106 и юбки 108 А вам потребуется 2,45—2,45—2,60—2,65—2,75 м основной ткани шириной 140 см и 1,90—1,90—1,90—2,00—2,00 м подкладочной ткани шириной 140 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, желательно с эластановыми волокнами.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 106.

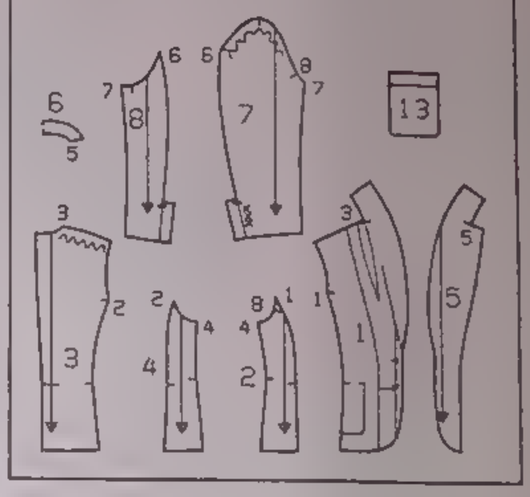
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:
Из шерстяного крепа:

1 Средняя часть полочки, цельнокроеная с нижним воротником	2x
2 Боковая часть полочки	2x
3 Средняя часть спинки	2x
4 Боковая часть спинки	2x
5 Подборт, цельнокроеный с верхним воротником	2x
6 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x
7 Верхняя часть рукава	2x
8 Локтевая часть рукава	2x
13 Карман	2x

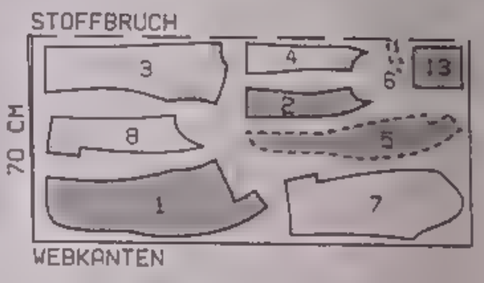
Из подкладочной ткани: деталь 1 до линии подкладки, деталь 3 за вычетом ширины обтачки горловины и со складкой по линии середины спинки на свободное облегание шириной ок. 2 см, детали 2 и 4, детали 7 и 8 без цельнокроеных обтачки шлицы и припуска под шлицу, деталь 13 за вычетом ширины обтачки.
Прокладка: см. план раскладки. Подборта, обтачки, верхний воротник и карман дублировать флизелином Н 180, к остальным подлежащим дублированию деталям приутюжить флизелин Н 410.

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек А
Детали 1—8 и 13
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46

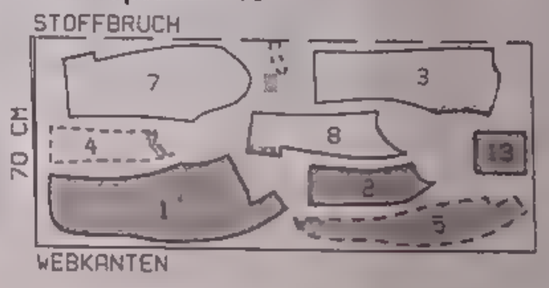


Планы раскладки
при ширине ткани 140 см

Размеры 38 и 40



Размеры 42—46



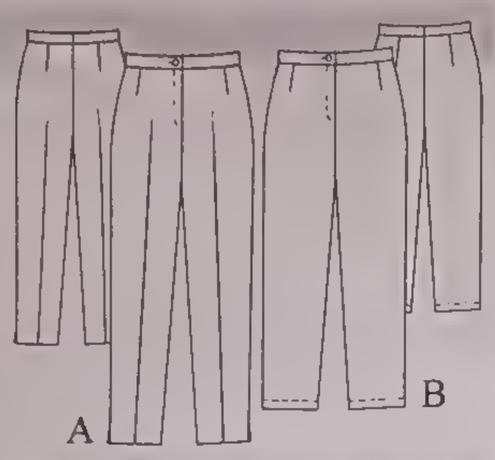
Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

Пошив:
■ Выполнить средний шов спинки, передние и задние рельефные швы, боковые и плечевые швы.
■ На цельнокроеном с полочками нижнем воротнике выполнить задний средний шов. На каждой полочке надсечь глубину вытачки у лацкана по линии середины на длину ок. 5 см. Нижний воротник втачать в горловину спинки в обе стороны от среднего шва спинки и, не прерывая строчку, стачать вытачку. Припуски шва втачивания нижнего воротника в горловину спинки разутюжить, глубины вытачек приутюжить плоско.
■ На цельнокроеном с подбортами верхнем воротнике выполнить задний средний шов. Обтачку горловины спинки притачать к подбортам и верхнему воротнику, при этом в уголках подбортов выполнить надсечки. Припуски швов разутюжить. Подборта сложить с полочками лицевыми сторонами и приколоть, сколоть срезы верхнего и нижнего воротников. Подборта притачать к нижним срезам полочек (строчку начать и закончить на расстоянии 3 см от внутреннего среза подборта) и срезам бортов, стачать срезы верхнего и нижнего воротников. Подборта отвернуть на изнаночную сторону, воротник вывернуть. Припуск на подгибку низа жакета заутюжить на изнаночную сторону, но пока не пришивать. Точно сколоть швы втачивания верхнего и нижнего воротников. Обтачку горловины спинки отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания близко к швам. Обтачку отвернуть вниз.
■ Накладные карманы. К цельнокроеной обтачке верха каждого кармана притачать подкладку, оставив посредине шва открытым участок длиной ок. 5 см для выворачивания кармана. Обтачку и подкладку отвернуть на лицевую сторону кармана и притачать к боковым и нижнему срезам. Карман вывернуть, открытый участок шва зашить. Карман наложить на полочку по линиям совмещения и настрочить в край.
■ Двухшовные рукава. Выполнить локтевой шов каждого рукава, оставив открытой шлицу. Рукав подшить. Приутюжить края шлицы. С изнаночной стороны рукава стачать продольные и верхние короткие поперечные срезы цель-

вокроенных обтачки шлицы и припуска под шлицу. На верхнюю часть рукава пришить по разметке маленькие пуговицы, прихватывая припуск под шлицу.
■ Рукава втачать, припосадив по окатам. Под припуски шва втачивания каждого рукава на участке оката пришить полосу ваттефлиза шириной ок. 4 см. Пришить подплечники.
■ К жакету пришить подкладку, подгибка низа. На деталях спинки из подкладочной ткани стачать средние срезы на ширину 1 см. На спинке подкладки по линии середины застрочить складку на свободное облегание: вверху — на длину ок. 3 см, внизу — до уровня талии. Между швами складку заметать. Складку заутюжить в одну сторону. На деталях кроя из подкладочной ткани выполнить швы. Втачать рукава. Подборта отвернуть на лицевую сторону жакета, припуск на подгибку низа жакета отвернуть вниз. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов и обтачки горловины спинки. Подборта снова отвернуть на изнаночную сторону. Припуск на подгибку низа жакета отвернуть на изнаночную сторону и пришить потайными незатянутыми стежками. Подкладку подвернуть вдоль нижнего края жакета, сгиб слегка приутюжить, оттянуть вверх мягкой дугой, приколоть и пришить к подгибке низа жакета. Излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и слегка приутюжить. Каждый рукав подкладки подвернуть и вручную пришить к подгибке низа рукава жакета. Излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и слегка приутюжить.
■ На правой полочке обметать петли.

107 A,B Брюки ••

Размеры 38, 40, 42, 44 и 46
A: длинные шерстяные брюки.
B: короткие х/б брюки.
Длина брюк по боковому шву: A — ок. 105 см, B — ок. 97 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 40 см.

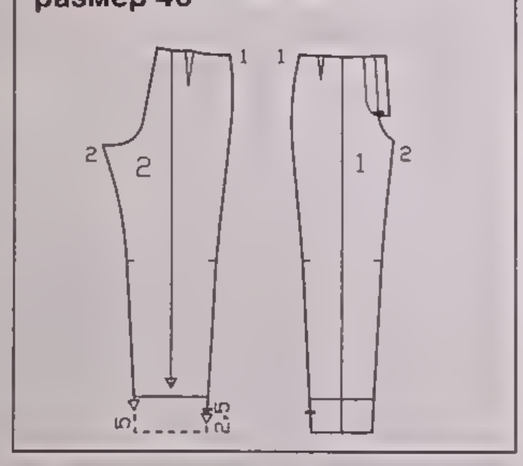


Вам потребуется:
Брюки A. Биэластичный шерстяной креп 1,50—1,55—1,60—1,65—1,70 м шириной 140 см; подкладочная ткань 1,10—1,20—1,45—1,55—1,65 м шириной 140 см; флизелин H 180; 1 застежка-молния длиной 16—16—18—18—20 см; 1 пуговица.
Важно: общий расход ткани для брюк 107 A и жакета 105 — см. жакет 105.
Брюки B. Поплин 1,05—1,10—1,35—1,45—1,55 м шириной 150 см; флизелин H 180; 1 застежка-молния длиной 16—16—18—18—20 см; 1 пуговица.
Рекомендации по выбору ткани: легкие брючные ткани с эластановыми волокнами или без них.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для моделей A и B. Брюки A: деталь выкройки 2 удлинить на указанную величину.
На детали выкройки 1 линия отделочной строчки вдоль застежки на молнию вычерчена для размера 38. Для размеров 40—46 вычертить эту линию на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 38 (длина зависит от длины застежки).
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа брюк A — 7 см, на подгибку низа брюк B — 4 см (не забудьте про боковые скосы!).
Раскрой:
Брюки A, B:

1 Передняя половинка	2x
2 Задняя половинка	2x

a) откосок длиной 17—17—19—19—21 см и шириной 6 см, в готовом виде 3 см;

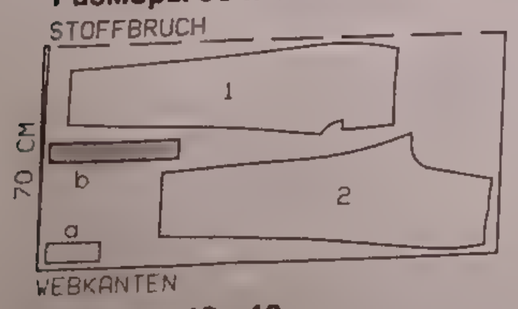
Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек A
Детали 1 и 2
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46



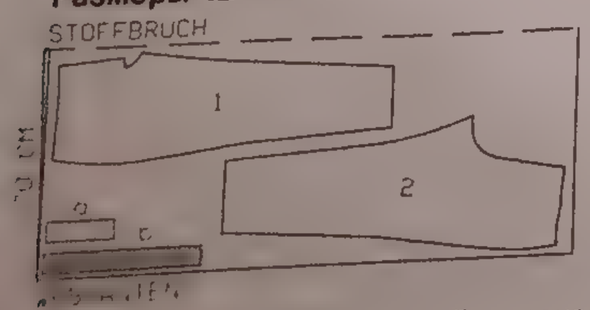
b) правый пояс длиной 37,5—39,5—41,5—43,5—45,5 см и левый пояс длиной 41—43—45—47—49 см (из которых 3,5 см — припуск под застежку), каждый пояс шириной 6 см, в готовом виде 3 см.
Из подкладочной ткани для брюк A: детали 1 и 2, детали выкроить на 6 см короче деталей из основной ткани.
Прокладка: приутюжить прокладку к поясам.

Планы раскладки

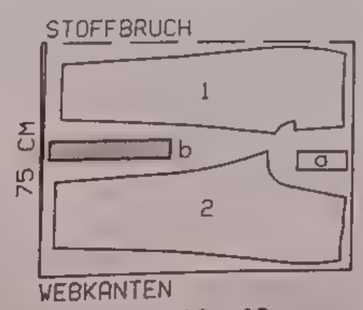
Брюки A
Шерстяной креп шириной 140 см
Размеры 38 и 40



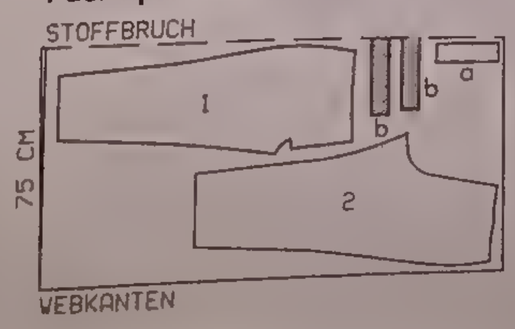
Размеры 42—46



Брюки B
Поплин шириной 150 см
Размеры 38 и 40



Размеры 42—46



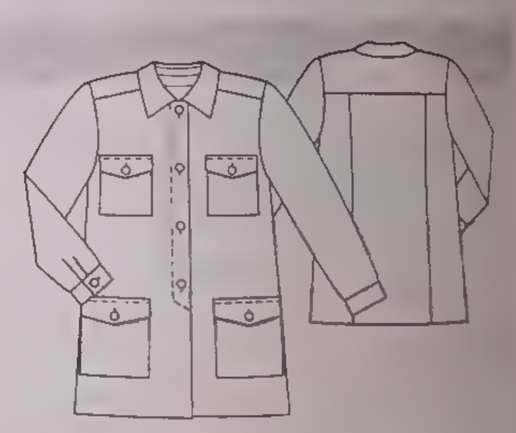
Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

Пошив:
Брюки A:
■ Стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить к линии среднего шва.
■ Выполнить боковые швы, закончив строчку на ок. 8 см выше метки разреза. Стачать шаговые срезы. Стачать срезы банта от метки разреза для застежки на молнию вниз до шаговых швов.
■ Застежка на молнию. Цельнокроеные обтачки застежки заутюжить на изнаночную сторону: справа — по линии середины переда, слева — не доходя 5 мм до линии середины переда (= припуск под застежку). Застежку-молнию притачать под край припуска под застежку (левая сторона) в край, расположив зубчики вплотную к сгибу. Разрез сколоть, совместив линии середины переда. Свободную тесьму застежки-молнии притачать к обтачке правого края застежки, не прихватывая ткань передней половинки. Правую переднюю половинку отстрочить вдоль застежки по разметке от верхнего среза брюк и не доходя 3 см до нижнего конца разреза. Откосок сложить вдоль и стачать нижние срезы. Вывернуть. Откосок подложить под припуск под застежку брюк и приколоть к обтачке. Обтачку настрочить на откосок близко к шву притачивания застежки-молнии. Разрез снова сколоть и продлить отделочную строчку до нижнего конца разреза, прихватывая откосок.
■ Выполнить задний средний шов.
■ Приутюжить складки-стрелки.
■ На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы, оставив открытым разрез для застежки (длиннее разреза на брюках на 2 см). Подкладку вложить в брюки изнаночной стороной к изнаночной стороне и приколоть к верхнему срезу брюк, совместив боковые швы. Подкладку подвернуть, приутюжить и пришить к правой тесьме застежки-молнии и над швом притачивания откоска от верхнего среза на длину ок. 8 см. Подкладку приметать к верхнему срезу брюк.
■ На поясах выполнить задний средний шов.
■ Пояс притачать к верхнему срезу брюк, припуск под застежку пояса притачать к откоску. Припуски шва притачивания и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль и чисто вытачать концы. Пришить внутренний край пояса.
■ Припуск на подгибку низа каждой половинки брюк отвернуть на лицевую сторону и притачать вдоль краев нижнего бокового разреза точно до метки разреза. Верхний срез подгибки отвернуть вниз на уровне метки разреза и приколоть. Выполнить оставшийся участок бокового шва. Подгибку отвернуть на изнаночную сторону и пришить вручную потайными незатянутыми стежками. По низу подкладки выполнить и настрочить подгибку так, чтобы подкладка была на 6 см короче брюк.
■ Внизу снова приутюжить складки-стрелки.
■ На правом конце пояса обметать петлю.
Брюки B:
Брюки шить в основном так же, как модель A, но без подкладки, складок-стрелок и нижних боковых разрезов. Припуск на подгибку низа каждой половинки брюк настрочить на расстоянии 2,5 см.

108 Иллюстрированный курс на стр. 82.

109 Жакет •••

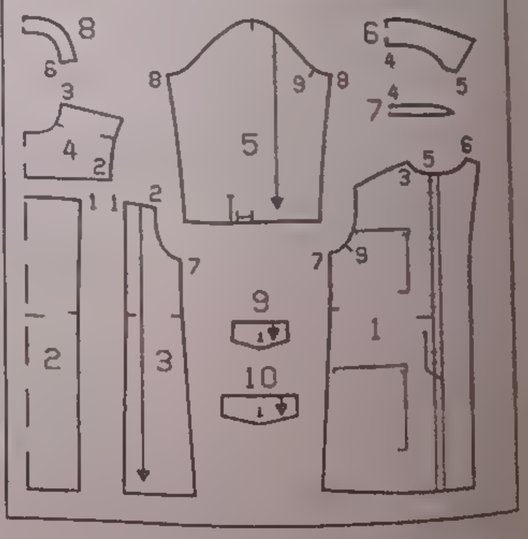
Размеры 36/38, 40/42 и 44/46
Длина по спинке ок. 90 см.



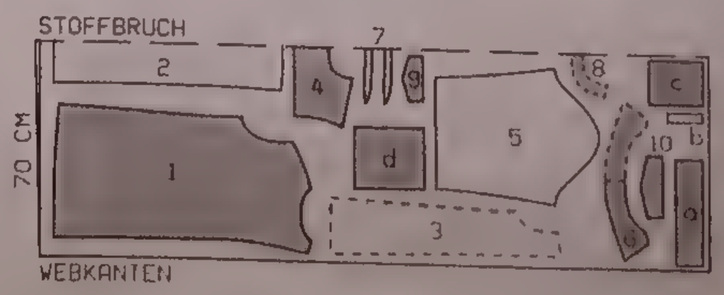
Вам потребуется:
Биэластичный шерстяной креп 2,20—2,25—2,30 м шириной 140 см; эластичная подкладочная ткань 1,60 м шириной 140 см; флизелин G 785; 10 пуговиц; подплечники формы реглан.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, желательно с эластановыми волокнами.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
На детали выкройки 1 петли размечены для размера 36/38. Для размеров 40/42 и 44/46 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36/38. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку — 1,5 см.
Раскрой:
Из шерстяного крепа:

1 Полочка	2x
2 Средняя часть спинки со сгибом	1x
3 Боковая часть спинки	2x
4 Кокетка со сгибом	1x
5 Рукав	2x
6 Воротник со сгибом	2x
7 Стойка воротника со сгибом	2x
8 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x
9 Верхний клапан	2x
10 Нижний клапан	2x

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек C
Детали 1—10
размер 36/38
размер 40/42
размер 44/46



a) 2 манжеты длиной по 31—32—33 см и шириной по 9 см, в готовом виде 4,5 см;
b) 2 обтачки разрезов рукавов длиной



План раскладки при ширине ткани 140 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

ca 10 см и шириной по 4 см, включая припуски,

c) 2 верхних кармана длиной по 18 см (из которых 3 см — цельнокроеная обтачка верха) и шириной по 14—14,5—15 см,

d) 2 нижних кармана длиной по 23,5 см (из которых 3 см — цельнокроеная обтачка верха) и шириной по 19,5—20—20,5 см.

Из подкладочной ткани: детали 1, 4, c, d за вычетом ширины подборта и обтачек, детали 2, 3, 5, 9 и 10.

Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:

■ Выполнить рельефные швы спинки. Среднюю часть спинки отстрочить вдоль швов близко к шву.

■ Кокетку притачать к полочкам и спинке и отстрочить вдоль швов.

■ Накладные карманы — см. модель 106.

■ Клапаны. Детали клапанов из основной и подкладочной тканей сложить попарно лицевыми сторонами и стачать внешние срезы. Каждый клапан вывернуть, отстрочить, обметать по разметке петлю. Клапан притачать к полочке по разметке выше кармана, заутюжить вниз и настрочить вдоль шва притачивания.

■ Цельнокроеные подборта отвернуть на лицевую сторону, обтачку горловины спинки притачать к подбортам. Каждый подборт притачать к срезу горловины от края борта (сгиб) до линии середины переда. Подборта пока на изнаночную сторону не отворачивать. Детали стойки воротника притачать к деталям воротника. Припуски каждого шва срезать близко к строчке и разутюжить. Обе детали сложить лицевыми сторонами и стачать внешние срезы, начав и закончив строчку точно у размеченной линии шва втачивания воротника. Воротник вывернуть, приутюжить и вложить между жакетом и подбортами и обтачкой. Нижний воротник втачать в горловину жакета, верхний воротник — в горловину подбортов и обтачки. Припуски швов разутюжить. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону. Сколоть швы втачивания верхнего и нижнего воротников. Обтачку отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания близко к швам. Обтачку снова отвернуть вниз.

■ Внизу отвернуть подборта вперед. Припуск на подгибку низа жакета заутюжить на изнаночную сторону, но пока не пришивать.

■ Разрезы рукавов — см. модель 101.

■ Выполнить швы рукавов.

■ Рукава втачать. Пришить подплечники.

■ К жакету пришить подкладку, подгибка низа. На деталях кроя из подкладочной ткани выполнить швы. Втачать рукава. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов и обтачки горловины спинки, при этом припуск на подгибку низа жакета отвернуть вниз. Припуск на подгибку низа жакета отвернуть на изнаночную сторону и пришить потайными незатянутыми стежками. Подкладку подвернуть вдоль нижнего края жакета, сгиб слегка приутюжить, оттянуть вверх мягкой дугой и приколоть к подгибке низа жакета. Подборта и подкладку пришить. Излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и слегка приутюжить. На каждом рукаве подкладки выполнить разрез над разрезом рукава жакета. Подкладку подвернуть и пришить к обтачке разреза. Нижние срезы рукавов подкладки пришить, не подворачивая, к нижним срезам рукавов жакета.

■ По нижним срезам рукавов заложить и заметать складки в направлениях, указанных стрелками.

■ Манжеты — см. модель 123.

■ Борт правой полочки отстрочить по разметке. Воротник отстрочить в край.

■ На правой полочке по разметке обметать петли. На манжетах у передних краев обметать по петле.

■ Боковые части переда притачать к средним частям переда точно от уголка, оставив открытыми входы в карманы. Припуски средних частей переда надсечь в уголках. Передние половинки рукавов притачать к боковым частям переда.

■ Карманы в швах. С изнаночной стороны платья сложить обе мешковины каждого кармана с припусками входа в карман лицевыми сторонами и приколоть: мешковину из подкладочной ткани — к припуску входа в карман средней части переда, мешковину из основной ткани — к припуску входа в карман боковой части переда. Мешковины притачать точно по размеченной линии рельефного шва, ниже входа в карман — вплотную к шву. Мешковины заутюжить вперед, на мешковине из основной ткани срезать припуск по переднему срезу. Мешковины стачать и приметать под перед.

■ Вдоль краев разреза переда притачать потайную застежку-молнию — см. "Это надо знать" на стр. 77. Выполнить средний шов переда, оставив внизу открытым разрез.

■ С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава, а затем боковой шов и нижний шов рукава.

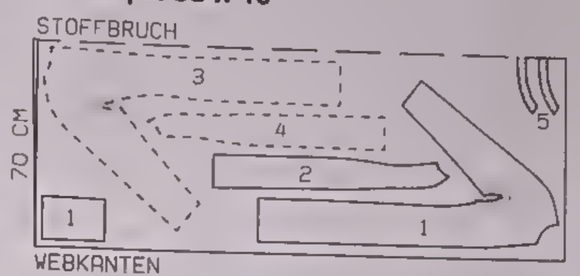
■ Припуски на подгибку низа, в том числе рукавов, заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную. Припуски вдоль краев разрезов переда заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную.

■ На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы. Припуски по срезам пройм заутюжить на изнаночную сторону и настрочить. Подкладку подшить так, чтобы она была на 2 см короче платья. Подкладку вложить в платье изнаночной стороной к изнаночной стороне, приколоть, подвернуть и пришить к припускам разрезов и тесьмам застежки-молнии. Подкладку приметать к срезу горловины.

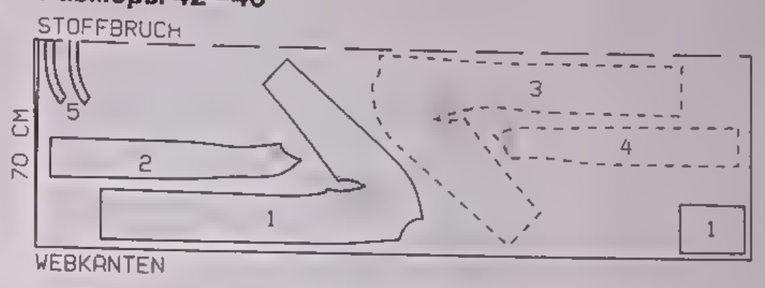
■ Воротник-стойка. Детали воротника сложить лицевыми сторонами и стачать передние и верхние срезы. Воротник вывернуть и приутюжить. Внешнюю деталь воротника втачать в горловину, внутреннюю деталь воротника подвернуть и пришить над швом втачивания.

■ Пришить подплечники.

Шерстяной креп шириной 140 см
Размеры 38 и 40



Размеры 42—46

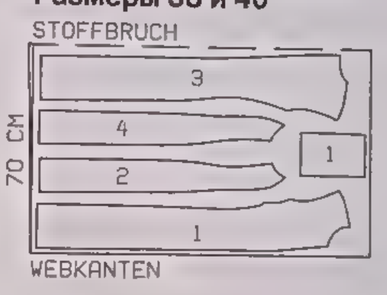


Планы раскладки

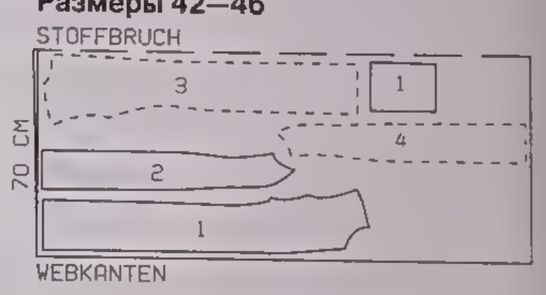
Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

Подкладочная ткань шириной 140 см

Размеры 38 и 40

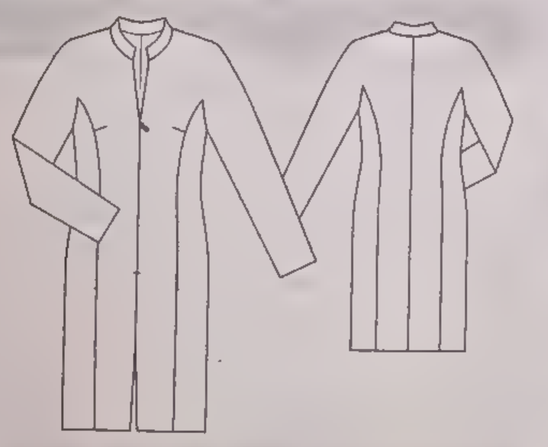


Размеры 42—46



110 Платье •••

Размеры 38, 40, 42, 44 и 46
Длина от талии 62 см.



Вам потребуется:
Биэластичный шерстяной креп 1,90—1,95—2,40—2,45—2,50 м шириной 140 см; эластичная подкладочная ткань 1,20—1,20—1,65—1,70—1,70 м шириной 140 см; флизелин H 180; 1 потайная застежка-молния длиной 60 см и специальная лапка швейной машины для ее притачивания (YKK); подплечники формы реглан.

Рекомендации по выбору ткани: легкие шерстяные или смешанные ткани с эластановыми волокнами или без них.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Деталь выкройки 1 удлинить на указанную величину. Мешковину кармана переснять как отдельную деталь.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см, на средний передний шов и вдоль краев разреза — 3 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:
Из шерстяного крепа:

1	Средняя часть переда, цельнокроеная с передней половинкой рукава	2x
	Мешковина кармана	2x
2	Боковая часть переда	2x
3	Средняя часть спинки, цельнокроеная с задней половинкой рукава	2x
4	Боковая часть спинки	2x
5	Воротник-стойка со сгибом	2x

Из подкладочной ткани: детали 1 и 3 до линии подкладки, детали 2 и 4, мешковины карманов.

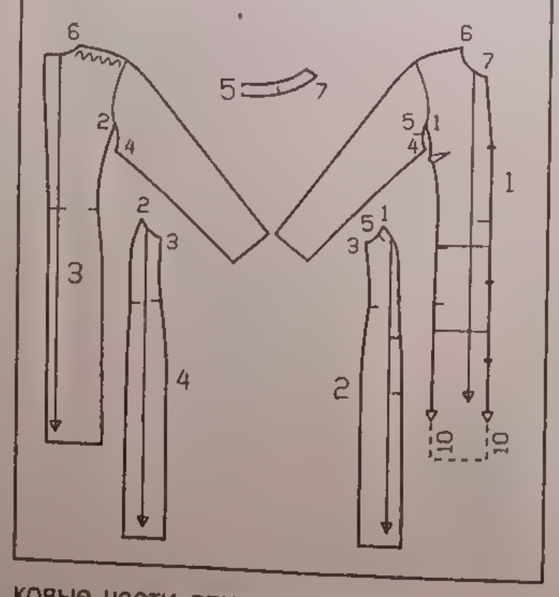
Прокладка: см. план раскладки. Прокладку приутюжить также к припускам вдоль краев верхнего разреза переда.

Пошив:

■ Выполнить средний шов спинки. Боковые части спинки притачать к средним частям спинки точно от уголка, при этом на средней части в уголке выполнить надсечку. Задние половинки рукавов притачать к боковым частям спинки.

■ Стачать вытачки на груди, глубины вытачек заутюжить вниз.

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек H
Детали 1—5
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46



111 Жакет •••

Размеры 36, 38 и 40
Длина по спинке ок. 70 см.

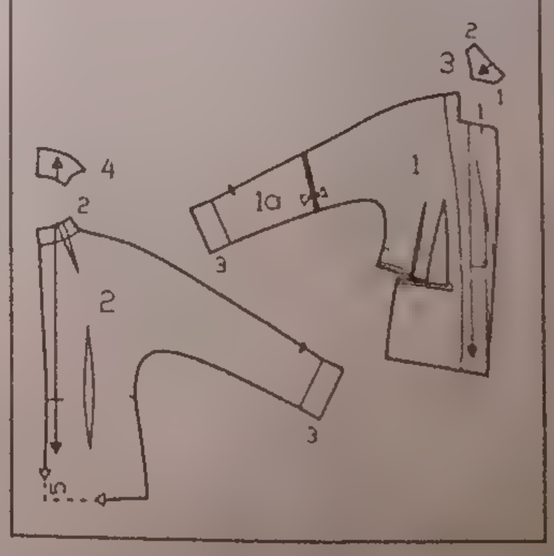
Вам потребуется:
Биэластичный шерстяной креп 2,00—2,05—2,10 м шириной 140 см; эластичная подкладочная ткань 1,60—1,70—1,75 м шириной 140 см; флизелин H 410 и H 180; 1 пуговица; подплечники формы реглан.

Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, желательно с эластановыми волокнами.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Детали выкройки 1 и 1a склеить по линии соединения. Деталь выкройки 2 удлинить на указанную величину. Подборт переснять как отдельную деталь.
На детали выкройки 1 карман вычерчен для размера 36. Для размеров 38 и 40 вычертить карман заново, при этом передний конец кармана выступает за переднюю линию передней вытачки на длину 1,2 см.
Перед раскроем подкладочной ткани переснять выкройку полочки с листа супервыкроек до линии подкладки. Переднюю линию передней вытачки продлить до нижнего края полочки и разрезать выкройку по вычерченной линии до поперечного края. Отрезанную часть выкройки приклеить к поперечному краю так, чтобы передняя вытачка доходила до нижнего края полочки.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Вдоль поперечных краев полочек, маркированных значком "ножницы", припуски не выкраивать. Вдоль линий вытачек наоборот дать припуски по 1,5 см. Припуски на подгибку низа рукавов уже учтены в вы-

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек C
Детали 1—4
размер 36
размер 38
размер 40



[illegible] подкладки выкроить с [illegible] на швы и подгибку низа [illegible]

Раскрой:

Из шерстяного крепа.
1 Полочка цельнокроеная с передней половинкой рукава 2x
Подборт 2x
2 Спинка, цельнокроеная с задней половинкой рукава 2x
3 Воротник 2x
4 Обтачка цельнокроеного воротника 4x
a) 2 обтачки карманов длиной по 17—17,5—18 см и шириной по 3,5 см, включая припуски; 2x
b) 2 мешковины карманов длиной по 18 см и шириной по 17—17,5—18 см, включая припуски.

Из подкладочной ткани: деталь 1, деталь 2 до линии подкладки, деталь b. Рукава выкроить на 10 см короче бумажной выкройки.

Прокладка: см. план раскладки. К подбортам, верхнему воротнику и обтачкам приутюжить флизелин H 180, а к остальным подлежащим дублированию деталям — флизелин H 410.

Пошив:

■ На каждой полочке в продолжение нижнего поперечного среза выполнить надсечку не доходя 1 см до переднего конца кармана. На полочках стачать передние продольные вытачки. Припуски швов разутюжить, у вершин — приутюжить плоско. На полочках стачать боковые продольные вытачки, глубины вытачек заутюжить к боковым срезам. На каждой полочке соединить поперечные срезы (= вход в карман) бархатным швом.

■ Прорезные карманы в рамку. На каждой полочке на расстоянии по 15 мм (= ширина обтачки в готовом виде) от соединенных бархатным швом поперечных срезов вычертить линии совмещения обтачек. Эти вспомогательные линии перевести на лицевую сторону полочки сметочными стежками. Каждую обтачку сложить вдоль, лицевой стороной наружу, и приутюжить. Сложенные вдвое обтачки сложить с полочкой лицевыми сторонами, совместив сгибы обтачек с размеченными сметочными стежками вспомогательными линиями. Обтачки притачать на расстоянии 7 мм от сгиба по размеченным линиям швов притачивания обтачек. Распороть бархатный шов, к передним концам швов выполнить наискосок по надсечке. Верхнюю обтачку отвернуть вниз, нижнюю — вверх. Обтачки приутюжить. Сметать сгибы обтачек. Маленький треугольник на переднем конце прореза отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на передние концы обтачек точно от конца одного шва к концу другого. Мешковину из подкладочной ткани приколоть к припускам шва притачивания нижней обтачки, а мешковину из основной ткани — к припускам шва притачивания верхней обтачки. Мешковины притачать со стороны припусков швов близко к швам и не доходя по 2 мм до размеченной линии бокового шва. Нижнюю мешковину заутюжить вниз. Боковые срезы мешковин отвернуть и приколоть.

■ На спинке выполнить средний шов и стачать вытачки. Припуски шва разутюжить, глубины вытачек заутюжить к шву.

■ Детали нижнего воротника втачать в горловины полочек точно от поперечной метки (контрольная метка 1), в уголках надсечь припуски полочек. Припуски швов разутюжить. Детали верхнего воротника втачать в горловины подбортов точно так же.

■ С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава, закончив строчку на ок. 8 см выше метки разреза рукава. С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов и нижний шов рукава, не прихватывая в шов срезы мешковины кармана. На каждой полочке надсечь припуск шва выше и ниже обтачек кармана. Припуски шва разутюжить. Мешковины подрезать, уравнивая, и стачать.

■ На обтачке горловины спинки выполнить задний средний шов, обтачку притачать к подбортам (= плечевые швы). Подборта и обтачку сложить с жакетом лицевыми сторонами, сколоть швы втачивания деталей верхнего и нижнего воротников, а также линии перегиба лацканов. Каждую деталь нижнего воротника перегнуть и сколоть внешние срезы деталей верхнего и нижнего воротников (верхний воротник должен быть чуть шире нижнего, чтобы уголки воротника уже готового жакета не задирались кверху). Со стороны нижнего воротника стачать срезы деталей внешнего и нижнего воротников и, не прерывая строчку, стачать верхние срезы цельнокроеного воротника и обтачки. На каждой полочке перегнуть лацкан, приколоть подборт (лацканы подбортов должны быть чуть шире лацканов полочек на уголках, чтобы уголки лацканов уже готового жакета не задирались кверху). Надсечь припуски швов у концов швов втачивания половинок воротника. У верхних краев лацканов отвернуть припуски швов вверх и со стороны полочки стачать срезы лацканов и, не прерывая строчку, срезы бортов полочек и подбортов. Припуски швов срезать близко к строчке. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону, воротник вывернуть, края приутюжить. Снова сколоть швы втачивания верхнего и нижнего воротников. Обтачку и подборта отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания воротников близко к швам. Обтачку и подборта отвернуть вниз. Внизу снова отвернуть подборта вперед. Припуск на подгибку низа жакета заутюжить на изнаночную сторону жакета, но пока не пришивать.

■ Цельнокроеную обтачку низа каждого рукава отвернуть на лицевую сторону и притачать вдоль краев разреза точно до метки разреза. Верхний срез обтачки отвернуть вниз на уровне метки разреза и приколоть. Выполнить оставшийся открытым участок верхнего шва рукава. Обтачку отвернуть на изнаночную сторону и пришить вручную.

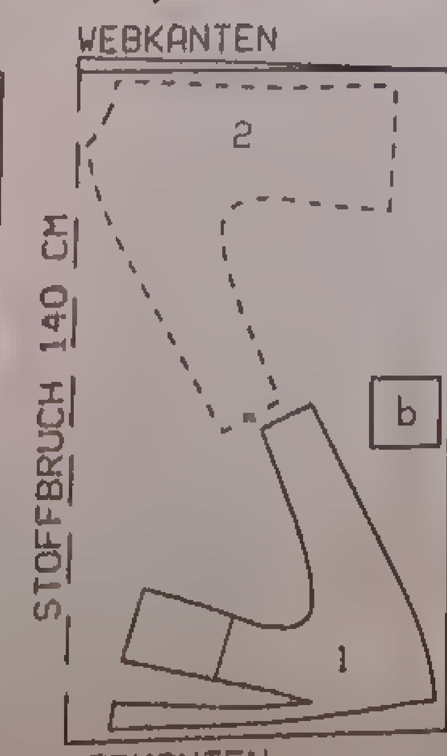
■ На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов и обтачки, при этом отвернуть вниз припуск на подгибку низа жакета. Припуск на подгибку низа жакета отвернуть на изнаночную сторону и пришить. Подкладку подвернуть вдоль нижнего края жакета, сгиб слегка приутюжить, оттянуть вверх мягкой дугой и приколоть к подгибке низа жакета. Подборта и подкладку пришить. Излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и слегка приутюжить. Рукава подкладки подвернуть и вручную пришить к обтачкам низа рукавов жакета.

■ На правой полочке обметать петлю.

Планы раскладки

Шерстяной креп шириной 140 см

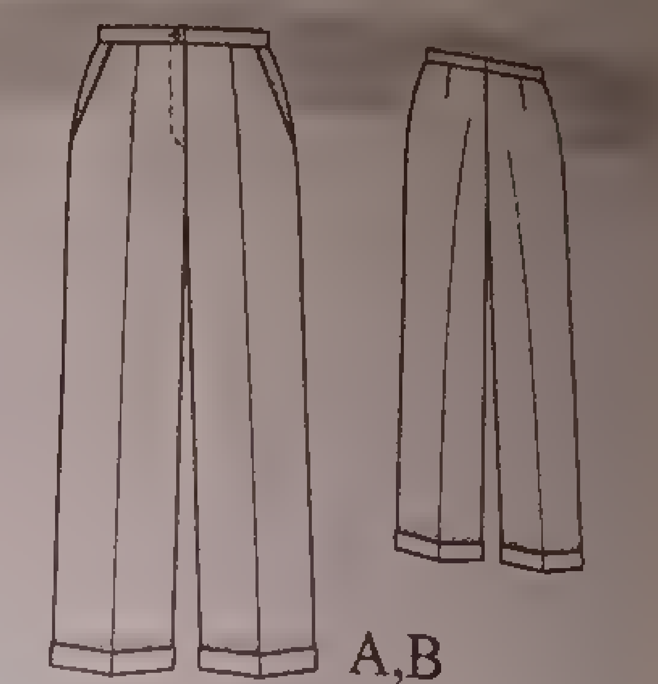
Подкладочная ткань шириной 140 см



Вдвое складывать ткань лицевой стороной вовнутрь, в один слой раскладывать ткань лицевой стороной вверх. Правые и левые парные детали выкроить симметрично!

112 A,B Брюки ••

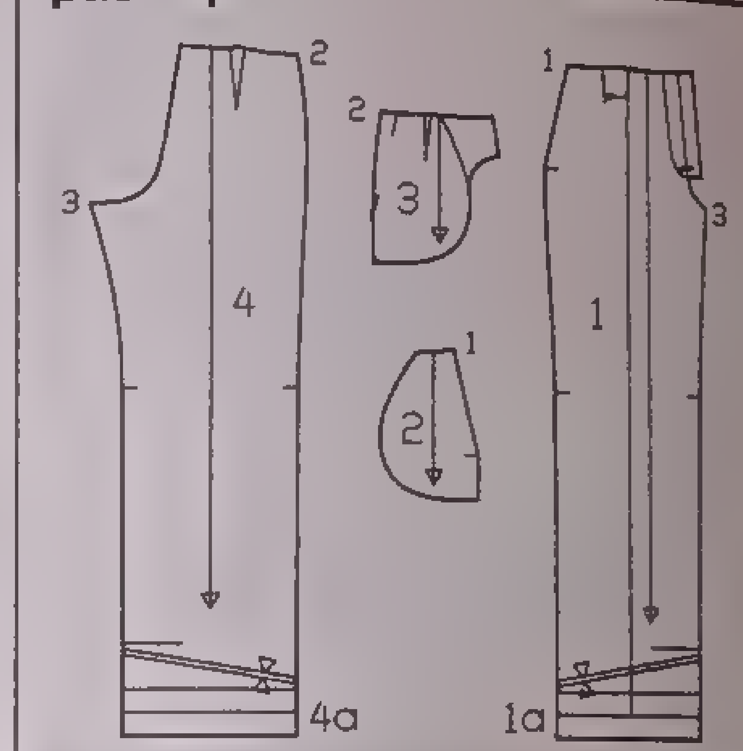
Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина брюк по боковому шву ок. 107 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 60 см.



A,B

Вам потребуется:
Брюки А. Биэластичный шерстяной креп 1,65—1,75—2,25—2,25—2,25 м шириной 140 см; лоскут подкладочной ткани размером ок. 50 х 30 см; жесткая прокладка для пояса; 1 застежка-молния длиной 18—18—18—20—20 см; 1 пуговица.
Брюки В. Льняное полотно 1,55—1,55—1,60—2,20—2,20 м шириной 150 см; далее см. Брюки А.
Важно: общий расход ткани для брюк 112 B и жакета 119 — см. модель 119.
Рекомендации по выбору ткани: легкие брючные ткани.

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек B
Детали 1—4
размер 36 ─◆─◆─◆─
размер 38 – – – – –
размер 40 ——— — ———
размер 42 - - - - - - -
размер 44 ————



Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Детали выкройки 1 и 1a, 4 и 4a склеить по линиям соединения.
На детали выкройки 1 линия отделочной строчки вдоль застежки на молнию вычерчена для размера 36. Для размеров 38—44 вычертить эту линию на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 36 (длина зависит от длины застежки).

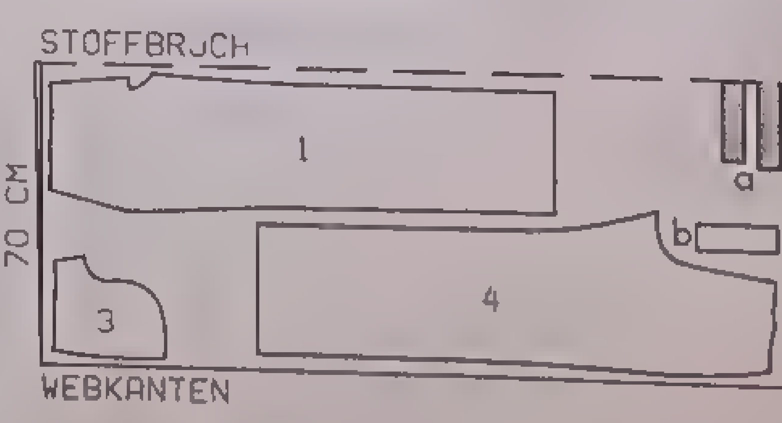
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см. Припуски на подгибку низа и отвороты уже учтены в выкройке.

Раскрой:
Брюки А, В:
1 Передняя половинка 2x
2 Мешковина кармана из подкладочной ткани 2x
3 Боковая часть передней половинки, цельнокроеная с мешковиной кармана 2x
4 Задняя половинка 2x
a) правый пояс длиной 35—37—39—41—43 см и левый пояс длиной 38,5—40,5—42,5—44,5—46,5 см (из которых 3,5 см — припуск под застежку), каждый пояс шириной 6 см, в готовом виде 3 см;
b) откосок длиной 19—19—19—21—21 см и шириной 6 см, в готовом виде 3 см.

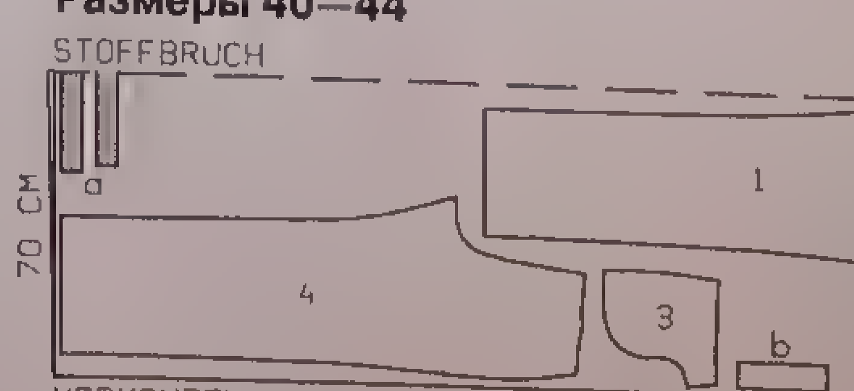
Прокладка: приутюжить прокладку к поясу.

Пошив:
■ Стачать все вытачки, глубины вытачек заутюжить к линии среднего шва.
■ На каждой передней половинке с изнаночной стороны застрочить складку от верхнего среза до метки-стрелки. Складку заутюжить в направлении, указанном стрелкой, и приметать к верхнему срезу передней половинки.
■ Боковые карманы с отрезным бочком. Мешковину кармана из подкладочной ткани притачать к припуску входа в карман передней половинки и отвернуть на изнаночную сторону. Переднюю половинку наложить на боковую часть передней половинки, совместив вход в карман с размеченной линией входа в карман, и приколоть. С изнаночной стороны брюк стачать срезы мешковин. Мешковины приметать под переднюю половинку, предварительно срезав на правой мешковине припуск по линии середины переда.
■ Выполнить боковые и шаговые швы. Стачать срезы банта от метки разреза для застежки на молнию вниз до шаговых швов.

Брюки А
Шерстяной креп шириной 140 см
Размеры 36 и 38

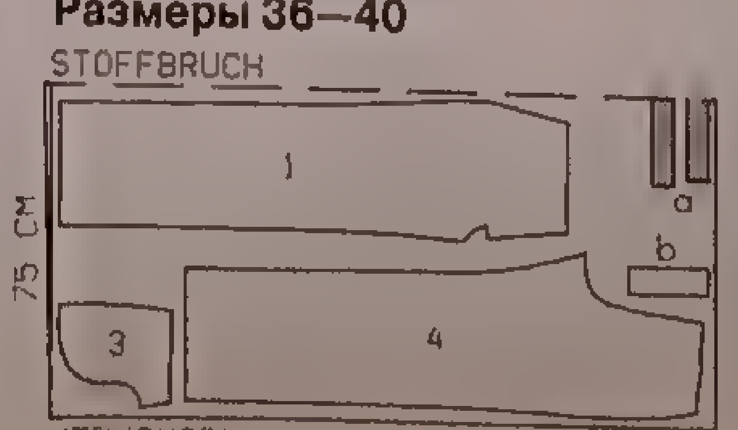


Размеры 40—44

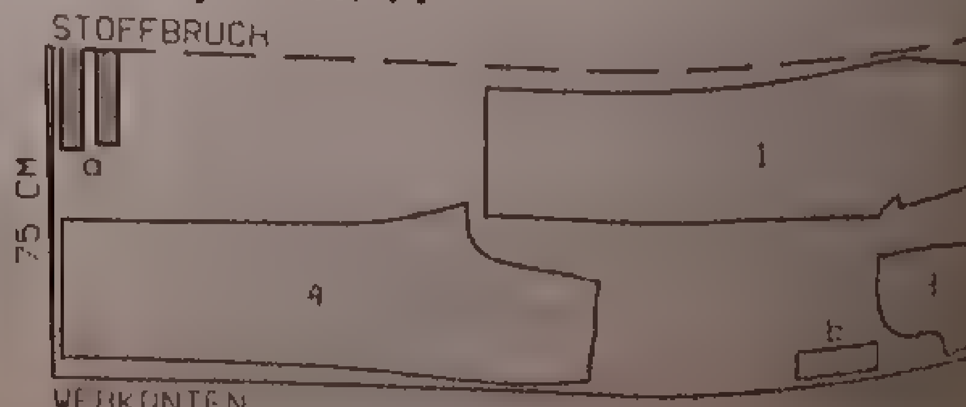


Брюки В
Льняное полотно шириной 150 см

Размеры 36—40



Размеры 42 и 44



Планы раскладки

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

■ Застежка на молнию — см. модель 101.

■ Пояс. Правый и левый пояса притачать верхним срезам половинок брюк, припуск под застежку левого пояса притачать к откоску. Припуски швов и припуски по открытым продольным срезам поясов заутюжить на пояса. Пояса сложить вдоль и чисто вытачать передние концы. Внутренние половинки поясов пришить над швами притачивания поясов.

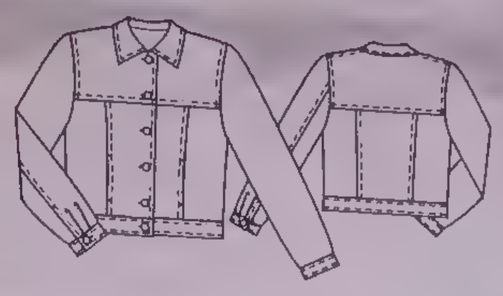
■ Выполнить средний задний шов до верхнего края пояса.

■ Отвороты. Низ каждой половинки брюк заутюжить на изнаночную сторону по линии сгиба отворота и настрочить или пришить вручную. Отворот отвернуть вверх до линии совмещения, приутюжить и пришить парой стежков у бокового и шагового швов.

■ Приутюжить складки-стрелки.

■ На правом конце пояса обметать петлю.

113 Жакет ••



Размеры 36, 38, 40 и 42
Длина по спинке ок. 52 см.

Вам потребуется:
Эластичная саржа, растягивающаяся в поперечном направлении, 1,45—1,45—1,50—1,50 м шириной 130 см; флизелин H 180; 8 пуговиц.
Важно: для жакета 113 и юбки 108 С вам потребуется 2,50—2,50—2,55—2,65 м ткани шириной 130 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, держащие форму, с эластановыми волокнами или без них.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 113. Мешковину кармана переснять с детали выкройки 1 как отдельную деталь.
На деталях выкройки 1 и 3 петли размечены для размера 36. Размеры 38—42: соединить детали выкройки 1 и 3, на детали выкройки 3 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36; место расположения нижней петли на детали выкройки 1 одно для всех размеров; остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

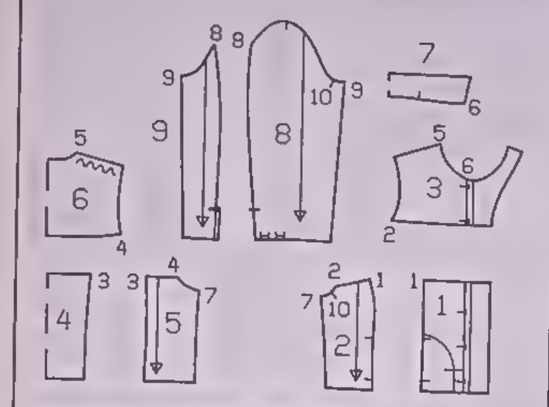
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см.

Раскрой:

1	Средняя часть полочки	2x
	Мешковина кармана	4x
2	Боковая часть полочки	2x
3	Кокетка полочки	2x
4	Средняя часть спинки со сгибом	1x
5	Боковая часть спинки	2x
6	Кокетка спинки со сгибом	1x
7	Воротник со сгибом	2x
8	Передняя часть рукава	2x
9	Локтевая часть рукава	2x

a) пояс длиной 92,5—96,5—100,5—104,5 см и шириной 9 см, в готовом виде 4,5 см;
b) 2 манжеты длиной по 24,5—25—25,5—26 см и шириной по 8 см, в готовом виде 4 см.
Прокладка: см. план раскладки. Прокладку приутюжить к нижнему воротнику.

Пошив:
■ Выполнить задние рельефные швы. Среднюю часть спинки отстрочить вдоль швов близко к шву и на расстоянии 7 мм.
■ Выполнить передние рельефные швы, оставив открытыми входы в карманы.
■ Карманы в швах. С изнаночной стороны каждой полочки сложить обе мешковины с припусками входа в карман лицевыми сторонами и приколоть. Мешковины притачать точно по размеченным линиям рельефного шва, выше и ниже входа в карман — вплотную к шву. Припуски швов разутюжить, мешковины заутюжить над швом притачивания. Среднюю часть полочки отстрочить вдоль входа в карман. Припуски швов и мешковину заутюжить вперед. Мешковины стачать. Среднюю часть полочки отстрочить вдоль рельефного шва выше и ниже входа в карман. Нижние срезы мешковин приметать.
■ Кокетки полочек притачать к полочкам, кокетку спинки — к спинке. Кокетки отстрочить вдоль швов притачивания.
■ Выполнить боковые и плечевые швы. Кокетку спинки отстрочить вдоль плечевых швов.



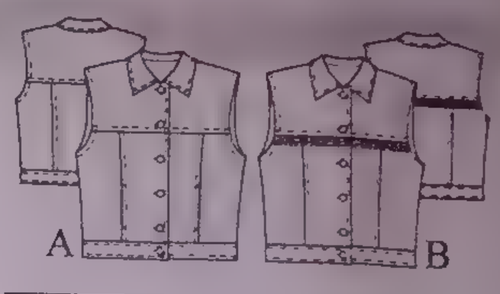
Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек E
Детали 1—9
размер 36 – – – – – – – – –
размер 38 ——— — ——— —
размер 40 ----------
размер 42 ———

План раскладки при ширине ткани 130 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

■ Борта и воротник. Цельнокроеные подборта отвернуть на лицевую сторону и притачать к срезу горловины до линии середины переда. Подборта пока на изнаночную сторону не отворачивать. Стачать внешние срезы деталей воротника, начав и закончив строчку точно у размеченной линии шва втачивания воротника. Воротник вывернуть, приутюжить и вложить между жакетом и подбортами. Нижний воротник втачать в горловину жакета, верхний воротник — в горловину подбортов. Припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников разутюжить. Припуски шва втачивания нижнего воротника в горловину спинки заутюжить на воротник. Подборта отвернуть на изнаночную сторону. Верхний воротник подвернуть и пришить над швом втачивания нижнего воротника в горловину спинки. Подборта приметать к нижним срезам полочек.
■ Жакет отстрочить вдоль краев бортов и внешнего контура воротника.
■ Пояс притачать к нижнему срезу жакета. Припуски шва притачивания и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль и чисто вытачать концы. Внутренний край пояса приметать над швом притачивания пояса. Пояс отстрочить по периметру.
■ Выполнить локтевой шов каждого рукава, оставив открытым разрез. Припуски шва заутюжить на переднюю часть рукава. Припуск по вертикальному срезу цельнокроеного припуска под разрез (локтевая часть рукава) и припуск вдоль переднего края разреза заутюжить на изнаночную сторону, подвернуть и приметать. Обе части рукава отстрочить вдоль краев разреза. Переднюю часть рукава отстрочить вдоль локтевого шва.
■ Выполнить нижний шов каждого рукава. По нижнему срезу рукава заложить и заметать складки в направлениях, указанных стрелками.
■ Манжеты — см. модель 101. Манжеты отстрочить по периметру в край и на расстоянии 7 мм.
■ Втачать рукава. Припуски швов заутюжить на жакет. Кокетку отстрочить вдоль швов втачивания рукавов.
■ На правой полочке и на правом конце пояса обметать петли. У передних краев манжет обметать по петле.

114 A,B Жилеты ••



Размеры 36, 38, 40 и 42
Длина по спинке ок. 52 см.
A: хлопчатобумажный жилет.
B: льняной жилет с бахромой.
Ручные декоративные швы — см. Ателье мод в иллюстрированной части журнала на стр. 50.

Вам потребуется:
Жилет A. Эластичная саржа, растягивающаяся в поперечном направлении, 1,15—1,15—1,20—1,20 м шириной 130 см; флизелин H 180; 6 пуговиц.
Важно, размеры 36—42: для жилета 114 A и брюк 116 B вам потребуется 2,75—2,75—2,95—2,95 м ткани шириной 130 см.
Жилет B. Льняное полотно 0,70 м шириной 150 см; искусственная замша 0,30 м шириной 140 см; бахрома из искусственной замши 0,95—0,95—1,00—1,00 м высотой 2 см; флизелин H 180; 6 пуговиц.
Рекомендации по выбору ткани: держащие форму ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для моделей 114 A, B. Для модели 114 A переснять мешковину кармана как отдельную деталь.
На деталях выкройки 1 и 3 петли размечены для размера 36. Размеры 38—42: соединить детали выкройки 1 и 3, на детали выкройки 3 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36; место расположения нижней петли на детали 1 одно для всех размеров; остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см.

Раскрой:

Жилет A:
Из саржи:

1	Средняя часть полочки	2x
	Мешковина кармана	4x
2	Боковая часть полочки	2x
3	Кокетка полочки	2x
4	Средняя часть спинки со сгибом	1x
5	Боковая часть спинки	2x
6	Кокетка спинки со сгибом	1x
7	Воротник со сгибом	2x

a) пояс длиной 92,5—96,5—100,5—104,5 см и шириной 9 см, в готовом виде 4,5 см;
b) 2 косые бейки для обработки пройм длиной по 48—50—52—54 см и шириной по 4 см, включая припуски.
Прокладка: см. план раскладки.

Жилет B:
Из льняного полотна:

1	Средняя часть полочки	2x
2	Боковая часть полочки	2x
4	Средняя часть спинки со сгибом	1x
5	Боковая часть спинки	2x
7	Воротник со сгибом	2x

a) пояс длиной 92,5—96,5—100,5—104,5 см и шириной 9 см, в готовом виде 4,5 см;
b) 2 косые бейки для обработки пройм длиной 48—50—52—54 см и шириной 4 см, включая припуски.
Из искусственной замши:

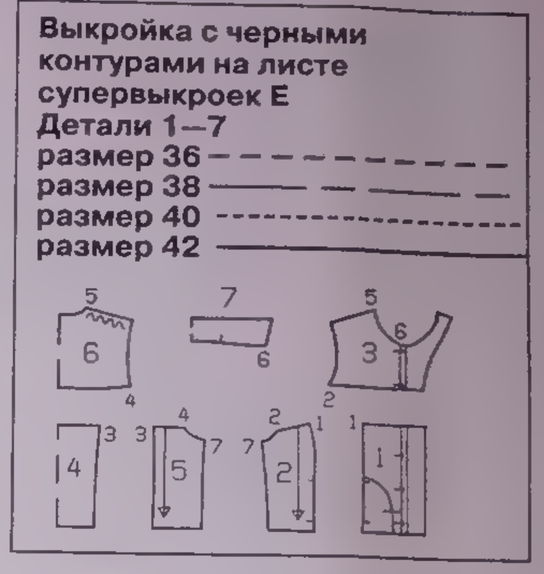
3	Кокетка полочки	2x
6	Кокетка спинки со сгибом	1x

Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:

Жилет A:
Жилет шить в основном так же, как жакет 113, но без рукавов. Срезы пройм обтачать косыми бейками.
■ Проймы. Каждую косую бейку (b) сложить вдоль пополам, лицевой стороной наружу, и приутюжить. Сложенную вдвое бейку притачать к срезу проймы, при этом сгиб бейки лежит на жилете на расстоянии 10 мм от шва. Припуски шва срезать близко к строчке. Бейку отвернуть на изнаночную сторону, жилет отстрочить вдоль проймы.

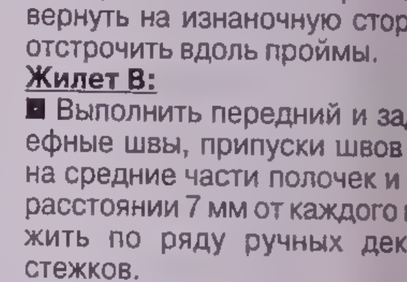
Жилет B:
■ Выполнить передний и задний рельефные швы, припуски швов заутюжить на средние части полочек и спинки. На расстоянии 7 мм от каждого шва проложить по ряду ручных декоративных стежков.
■ На кокетках срезать припуски по нижним срезам. Бахрому из искусственной замши приметать к верхним срезам полочек и спинки. Кокетки настрочить на полочки и спинку по нижним срезам в край. На расстоянии 7 мм от нижнего среза проложить на каждой кокетке по ряду ручных декоративных стежков.
■ Выполнить плечевые швы.
■ Проймы — см. модель A.
■ Выполнить боковые швы.
■ Борта, воротник и пояс — см. модель 113.



Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек E
Детали 1—7
размер 36 – – – – – – – – –
размер 38 ——— — ——— —
размер 40 ----------
размер 42 ———

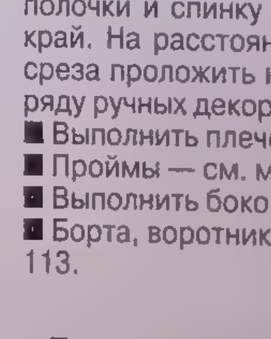
Планы раскладки

Жилет A
Саржа шириной 130 см

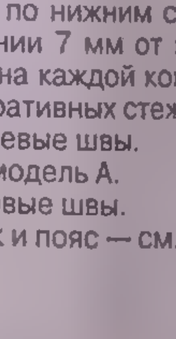


Жилет B

Льняное полотно шириной 150 см



Искусственная замша шириной 140 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

■ На правой полочке и на правом конце пояса обметать петли.
■ Проложить ручные декоративные стежки вдоль продольных краев пояса, краев бортов, воротника и пройм.

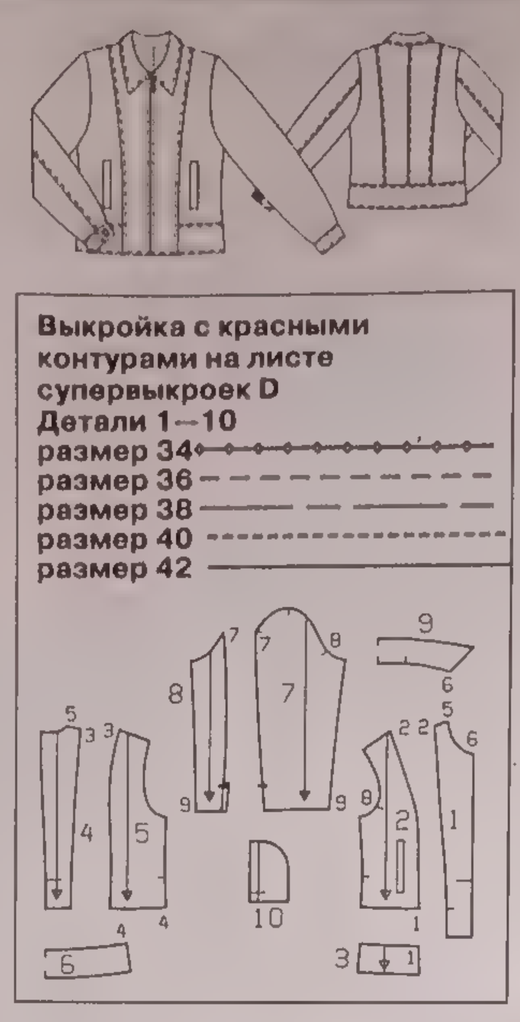
115 Жакет •••

Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина по спинке ок. 57 см.

Вам потребуется:
Эластичная саржа, растягивающаяся в поперечном направлении, 1,60—1,65—1,65—1,85—1,85 м шириной 130 см; флизелин Н 180; 1 разъемная застежка-молния длиной 50—50—50—55—55 см; 2 пуговицы.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, держащие форму, с эластановыми волокнами или без них.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см.
Раскрой:

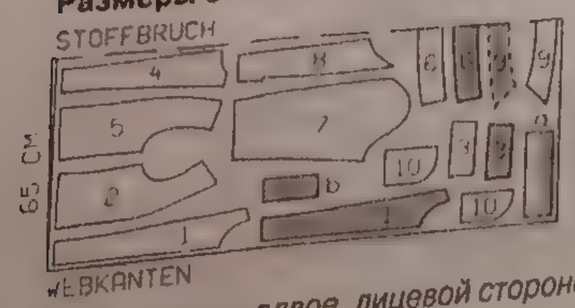
1	Средняя часть полочки	2x
1	Подборт	2x
2	Боковая часть полочки	2x
3	Передний фигурный пояс	4x
4	Средняя часть спинки	2x
5	Боковая часть спинки	2x
6	Задний фигурный пояс со сгибом	2x
7	Передняя часть рукава	2x
8	Локтевая часть рукава	2x
9	Воротник со сгибом	2x
10	Мешковина кармана (2x до линии подкладки)	4x

a) 2 манжеты длиной по 24,5—26—27—28—29,5 см и шириной по 9 см, в готовом виде 4,5 см;
b) 2 листочки длиной по 17 см и шириной по 6 см, включая припуски.
Прокладка: см. план раскладки.
Пошив:
■ На спинке выполнить средний и рельефные швы. Среднюю часть отстрочить вдоль швов близко к шву и на расстоянии 7 мм.
■ Дублированные прокладкой детали фигурного пояса притачать к нижним срезам спинки и боковых частей полочек. Припуски швов заутюжить на пояс.
■ Средние части полочек притачать к боковым частям полочек и коротким срезам деталей фигурного пояса. Средние части полочек отстрочить вдоль швов.
■ На полочках выполнить прорезные карманы с листочкой с втачными концами. На каждой полочке на расстоянии 2 см от размеченной линии шва притачивания листочки (= ширина листочки в готовом виде) вычертить линию совмещения листочки и перевести ее на лицевую сторону полочки сметочными стежками. Листочку сложить вдоль, лицевой стороной наружу, и приутюжить. Сложенную вдвое листочку наложить на полочку и приметать, совместив сгиб листочки с размеченной сметочными стежками линией совмещения, а продольные срезы — с линией прореза. Листочку притачать по разметке. Большую мешковину кармана наложить на полочку напротив листочки и притачать по разметке. Полочку прорезать между швами, к концам швов — наискосок. При этом не повредите листочку и мешковину! Листочку отвернуть на прорез, мешковину вытянуть через прорез на изнаночную сторону. Маленькую мешковину притачать к припускам шва притачивания листочки. Маленькие треугольники на концах прореза отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на листочку и мешковину точно от концов одного шва к концам другого. Полочку отстрочить вдоль шва притачивания листочки близко к шву, не прихватывая мешковину. Мешковины стачать. Полочку отстрочить вдоль концов кармана в край и близко к шву притачивания мешковины.
■ Выполнить плечевые швы.
■ На каждом рукаве выполнить локтевой шов, оставив открытым разрез. Припуск по вертикальному срезу цельнокроеного припуска под разрез (локтевая часть рукава) и припуск вдоль переднего края разреза подвернуть и приметать. Переднюю часть рукава отстрочить вдоль локтевого шва и края разреза. Припуск под разрез отстрочить.
■ Втачать рукава. Припуски швов заутюжить на жакет. Жакет отстрочить близко к швам втачивания рукавов.
■ С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов и нижний шов рукава.
■ Для размеров 34, 36, 40 и 42 укоротить разъемную застежку-молнию с верхнего конца. Для этого точно измерить длину края борта и отложить нужный отрезок на тесьмах застежки-молнии в направлении вверх от нижнего конца застежки-молнии. Поставить метки. У металлической застежки-молнии осторожно разнять верхние ограничители, удалить их и положить по обе стороны от застежки-молнии. Верхние лишние зубчики аккуратно удалить маленькими кусачками, закончив работу на ок. 5 мм ниже поставленных меток. Затем надеть на тесьмы снятые верхние ограничители и крепко их прижать. У застежки-молнии с пластиковыми зубчиками верхние ограничители и нужное число зубчиков удалить маленькими кусачками и выполнить на тесьмах застежки-молнии у оставшихся зубчиков по объемной закрепке прочной ниткой. Излишние верхние концы тесьм застежки-молнии срезать до длины 2 см.
■ Разнять разъемную застежку-молнию. Каждую половинку застежки-молнии наложить на подборт вдоль среза борта верхней стороной вверх и приколоть, точно совместив продольный край тесьмы с размеченной линией шва. Притачать, прокладывая строчку точно по линии середины тесьмы. Зубчики отвернуть вперед, припуски шва заутюжить на подборт.
■ На не дублированных прокладкой деталях внутреннего фигурного пояса выполнить боковые швы. Припуск по верхнему срезу заутюжить на изнаночную сторону. Внутренний пояс притачать к подбортам.
■ Подборта и внутренний пояс сложить с жакетом лицевыми сторонами и притачать к нижним срезам полочек и внешнего пояса. Подборта и внутренний пояс отвернуть вниз. Припуски по срезам бортов отвернуть на изнаночную сторону. Подборта и внутренний пояс отвернуть на изнаночную сторону жакета. Застежку-молнию приметать так, чтобы зубчики не были видны. Внутренние срезы подбортов и внутреннего пояса подвернуть. Подборта и внутренний пояс пришить потайными незатянутыми стежками. Подборта приметать к срезу горловины. Жакет отстрочить вдоль краев бортов и нижнего края на расстоянии 7 мм.
■ Стачать внешние срезы деталей воротника, начав и закончив строчку точно у размеченной линии шва втачивания воротника. Воротник вывернуть и приутюжить. Верхний воротник втачать в горловину с изнаночной стороны жакета. Припуски шва заутюжить на воротник. Нижний воротник подвернуть и с лицевой стороны жакета приметать над швом втачивания верхнего воротника. С изнаночной стороны жакета проложить строчку точно в шов втачивания верхнего воротника. Воротник отстрочить по внешнему контуру.
■ Манжеты — см. модель 101.
■ У передних краев манжет обметать по петле.

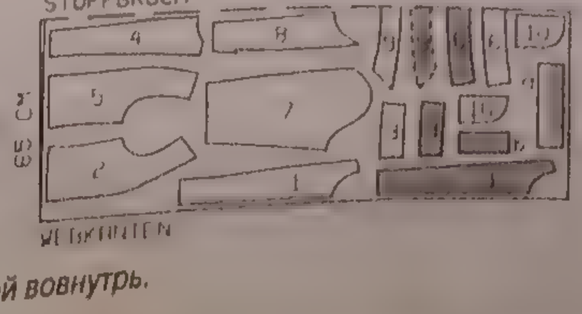


Планы раскладки при ширине ткани 130 см

Размеры 34—38



Размеры 40 и 42

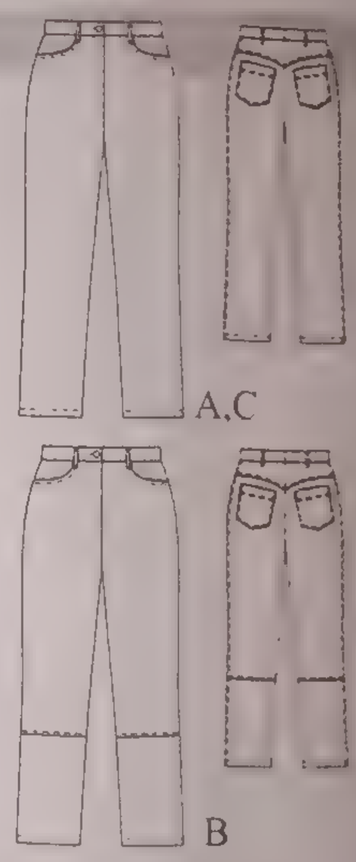


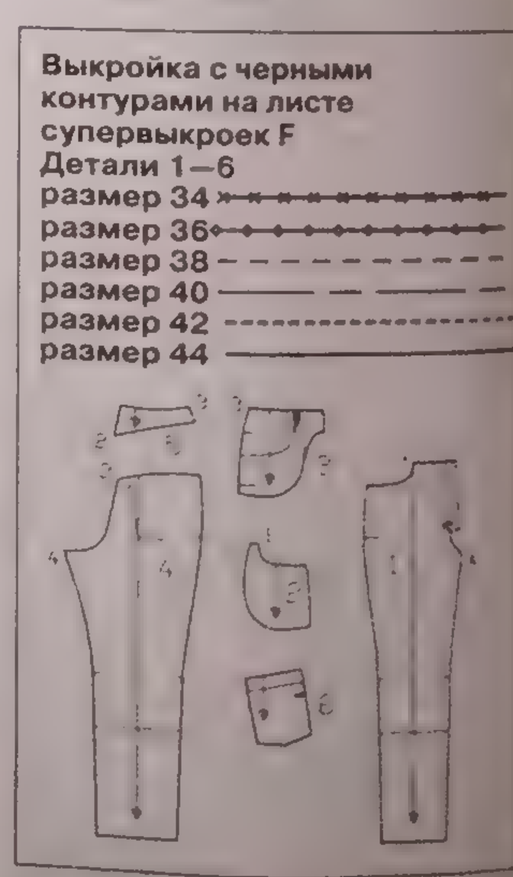
Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

116 A,B,C Брюки ••

Размеры 34, 36, 38, 40, 42 и 44
A: брюки в клетку.
B: эластичные брюки.
C: замшевые брюки.
Длина брюк по боковому шву ок. 102 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 40 см.

Вам потребуется:
Брюки A. Поплин в клетку 1,65 м шириной 150 см; флизелин Н 410; 1 застежка-молния длиной 16—18—18—18—20—20 см; 1 пуговица.
Брюки B. Эластичная саржа, растягивающаяся в поперечном направлении, 1,55—1,60—1,60—1,75—1,75—1,80 м шириной 130 см; далее см. Брюки A.
Важно: общий расход ткани для брюк 116 B и жилета 114 A — см. модель 114.
Брюки C. Натуральная замша, выработанная из свиных шкур, общей площадью ок. 24 кв. футов (= 3 шкуры) для размера 34 (1 кв. фут = 30 x 30 см; т. к. пластины натуральной замши имеют разную площадь и качество, то отправляясь в магазин покупать замшу для других размеров, возьмите с собой полный комплект деталей бумажной выкройки, а также посоветуйтесь с продавцом); подкладочная ткань 1,35—1,35—1,35—1,35—1,50—1,50 м шириной 140 см; флизелин Н 180; 1 застежка-молния длиной 16—18—18—18—20—20 см; 1 пуговица; клей для текстиля (например, Rudolfix, Guetermann Klebenaht HT 2), клеевой карандаш (Pritt, Tesa).
Рекомендации по выбору ткани: брючные ткани с эластановыми волокнами или без них, мягкая натуральная или искусственная замша.
Рекомендации по работе с натуральной замшей — см. модель 121.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для моделей A, B, C! На детали выкройки 1 линия отделочной строчки вдоль застежки на молнию вычерчена для размера 34. Для размеров 36—44 вычертить эту линию на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 34 (длина зависит от длины застежки).
Брюки B: детали выкройки 1 и 2 разрезать по вычерченным линиям швов.
Брюки C: накладку переснять с детали выкройки 3 как отдельную деталь.
Брюки C, передние половинки из подкладочной ткани: выкройку боковой части передней половинки (деталь 3) наложить на выкройку передней половинки (деталь 1) и приколоть, совместив передние и боковые края. Вытачку детали 3 перевести на деталь кроя из подкладочной ткани.





Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.
Раскрой:
Брюки A:

1	Передняя половинка	2x
2	Мешковина кармана	2x
3	Боковая часть передней половинки, цельнокроеная с мешковиной кармана	2x
4	Задняя половинка	2x
5	Задняя кокетка	2x

3 Задний карман 2x

а) откосок длиной 16,5—18,5—18,5—18,5—20,5—20,5 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;

b) правый пояс длиной 33—35—37—39—41—43 см и левый пояс длиной 36—38—40—42—44—46 см (из которых 3 см — припуск под застежку), каждый пояс шириной 8 см, в готовом виде 4 см;

c) полоса для 4 шлевок длиной 32 см и шириной 6 см, включая припуски.

Прокладка: приутюжить прокладку к поясу.

Брюки B:

1	Верхняя часть передней половинки	2x
1	Нижняя часть передней половинки	2x
2	Мешковина кармана	2x
3	Боковая часть передней половинки, цельнокроеная с мешковиной кармана	2x
4	Верхняя часть задней половинки	2x
4	Нижняя часть задней половинки	2x
5	Задняя кокетка	2x
6	Задний карман	2x

а) откосок длиной 16,5—18,5—18,5—18,5—20,5—20,5 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;

b) правый пояс длиной 33—35—37—39—41—43 см и левый пояс длиной 36—38—40—42—44—46 см (из которых 3 см — припуск под застежку), каждый пояс шириной 8 см, в готовом виде 4 см;

c) полоса для 4 шлевок длиной 32 см и шириной 6 см, включая припуски.

Прокладка: приутюжить прокладку к поясу.

Брюки C:

Из натуральной замши:

1	Передняя половинка	2x
3	Накладка боковой части передней половинки	2x
4	Задняя половинка	2x
5	Задняя кокетка	2x
6	Задний карман	2x

а) откосок длиной 16,5—18,5—18,5—18,5—20,5—20,5 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;

b) пояс длиной 69—73—77—81—85—89 см (из которых 3 см — припуск под застежку) и шириной 8 см, в готовом виде 4 см;

c) полоса для 4 шлевок длиной 32 см и шириной 2,5 см, включая припуски.

Из подкладочной ткани:

1+3	Передняя половинка	2x
2	Мешковина кармана	2x
3	Боковая часть передней половинки, цельнокроеная с мешковиной кармана	2x
4	Задняя половинка	2x
5	Задняя кокетка	2x

Прокладка: приутюжить прокладку к поясу.

Пошив:

Брюки A:

■ На мешковинах карманов, цельнокроеных с боковыми частями передних половинок, стачать вытачки. Глубины вытачек заутюжить к линии середины переда.

■ Боковые карманы с отрезным бочком. На каждой передней половинке обтачать мешковиной вход в карман. Переднюю половинку отстрочить вдоль входа в карман в край и на расстоянии 7 мм. Переднюю половинку наложить на боковую часть передней половинки, совместив вход в карман с размеченной линией входа в карман, и приколоть. С изнаночной стороны брюк стачать срезы мешковин. Мешковины приметать под переднюю половинку, предварительно срезав на правой мешковине припуск по линии середины переда.

■ Задние кокетки притачать к задним половинкам и отстрочить.

■ Накладные карманы. Цельнокроеную обтачку верха каждого кармана отвернуть на лицевую сторону и притачать к боковым срезам кармана. Обтачку и припуски по остальным срезам кармана отвернуть на изнаночную сторону. Карман отстрочить по верхнему краю по разметке. Карман наложить на заднюю половинку по линии совмещения, приколоть и настрочить.

■ Выполнить боковые швы. Задние половинки отстрочить вдоль швов. Стачать шаговые срезы. Стачать срезы банта от метки разреза для застежки на молнию вниз до шаговых швов.

■ Застежка на молнию — см. модель 107.

■ Полосу для шлевок сложить вдоль и проложить строчку на расстоянии 1,2 см от сгиба. Полосу вывернуть, отстрочить в край и разрезать на 4 части. Шлевки приметать к верхним срезам половинок брюк: спереди — у входов в карманы, сзади — по линии середины каждой кокетки.

■ Пояс. Правый и левый пояса притачать к верхним срезам половинок брюк, припуск под застежку левого пояса притачать к откоску. Припуски швов притачивания и припуски по открытым продольным срезам поясов заутюжить на пояса. Пояса сложить вдоль и чисто вытачать передние концы. Внутренние края поясов пришить над швами притачивания.

■ Выполнить задний средний шов до верхнего края пояса.

■ Шлевки отвернуть вверх, подвернуть и настрочить на 1 см ниже верхнего края пояса.

■ Припуски на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 3 см.

■ На правом конце пояса обметать петлю.

Брюки B:

Брюки шить в основном так же, как модель A. На передних и задних половинках выполнить поперечные рельефные швы. Верхние части передних и задних половинок отстрочить вдоль швов.

Брюки C:

■ На мешковинах карманов, цельнокроеных с боковыми частями передних половинок (из подкладочной ткани) стачать вытачки. Глубины вытачек заутюжить к линии середины переда. Накладки из замши наложить изнаночной стороной на лицевую сторону боковых частей из подкладочной ткани по линиям совмещения и настрочить.

■ Боковые карманы с отрезным бочком — см. Брюки A.

■ Задние кокетки притачать к задним половинкам и отстрочить вдоль швов.

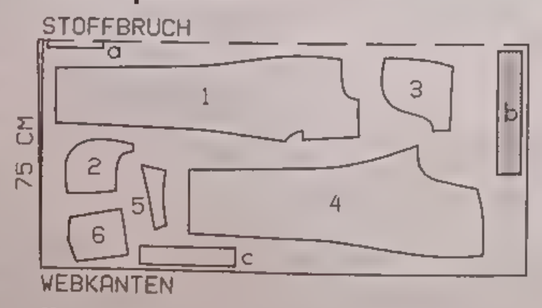
■ Накладные карманы — см. Брюки A.

■ Выполнить боковые швы. Задние половинки отстрочить вдоль швов. Стачать шаговые срезы. Стачать срезы банта от метки разреза для застежки на молнию вниз до шаговых швов.

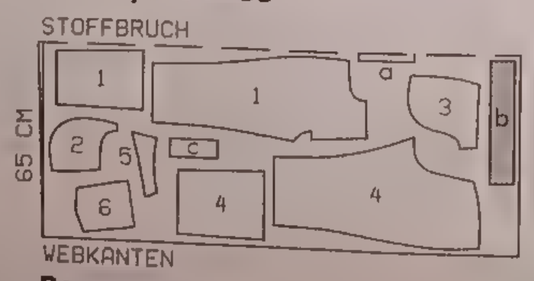
■ Застежка на молнию — см. модель 107.

Планы раскладки

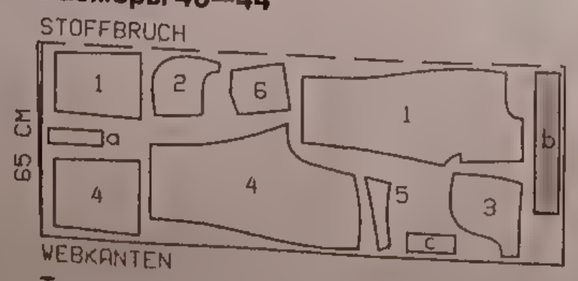
Брюки A
Поплин шириной 150 см
Размеры 34—44



Брюки B
Саржа шириной 130 см
Размеры 34—38



Размеры 40—44



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Обратите внимание на раппорт клетки!

117 Брюки ••

Размеры 34, 36, 38, 40, 42 и 44
Длина брюк по боковому шву ок. 75 см. Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 40 см.

Вам потребуется:
Эластичная саржа, растягивающаяся в поперечном направлении, 1,30—1,35—1,35—1,45—1,45—1,50 м шириной 130 см; флизелин H 410; 1 застежка-молния длиной 16—18—18—18—20—20 см; 1 пуговица.

Рекомендации по выбору ткани: брючные ткани с эластановыми волокнами или без них, подходящие для выполнения бахромы.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 117. На детали выкройки 1 линия отделочной строчки выполнена для размера 34. Для размеров 36—44 вычертить эту линию на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 34 (длина зависит от длины застежки).

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см.

Раскрой:

1	Передняя половинка	2x
2	Мешковина кармана	2x
3	Боковая часть передней половинки, цельнокроеная с мешковиной кармана	2x
4	Задняя половинка	2x
5	Задняя кокетка	2x
6	Задний карман	2x

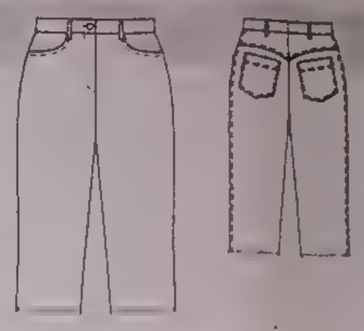
а) откосок длиной 16,5—18,5—18,5—18,5—20,5—20,5 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;

b) правый пояс длиной 33—35—37—39—41—43 см и левый пояс длиной 36—38—40—42—44—46 см (из которых 3 см — припуск под застежку), каждый пояс шириной 8 см, в готовом виде 4 см;

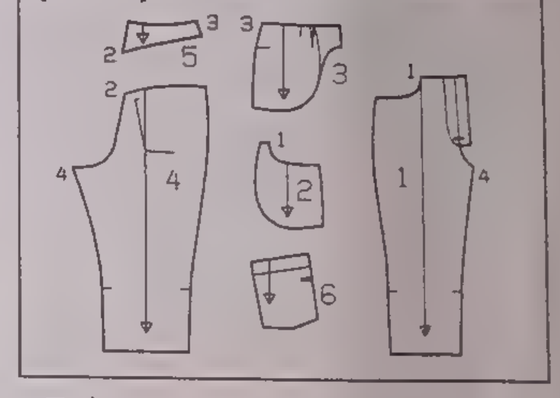
c) полоса для 4 шлевок длиной 32 см и шириной 6 см, включая припуски.

Прокладка: приутюжить прокладку к поясу.

Пошив:
Брюки шить так же, как модель 116 A, но по нижним срезам половинок брюк выполнить бахрому на высоту 1,5 см.



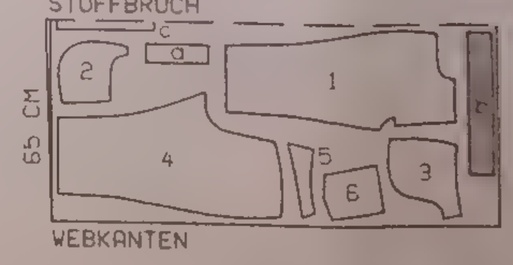
Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек F
Детали 1—6
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



Планы раскладки при ширине ткани 130 см

Размеры 34—38

Размеры 40—44



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

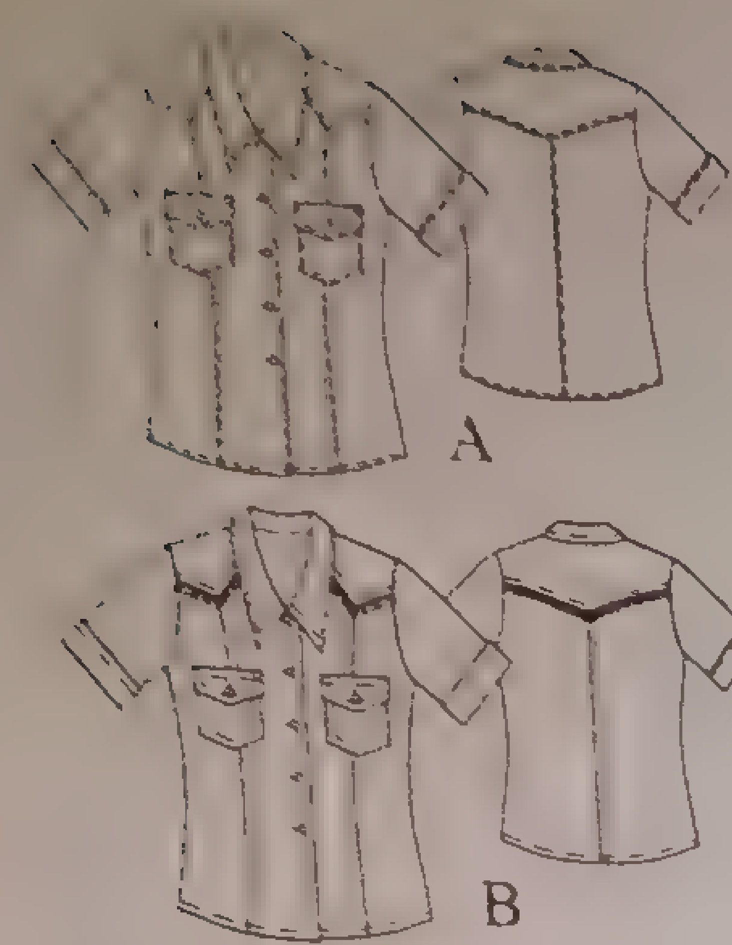
118 A,B Блузки ••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
A: блузка в клетку.
B: блузка с бахромой.
Длина по спинке ок. 65 см.

Ручные декоративные швы — см. Ателье мод в иллюстрированной части журнала на стр. 50.

Вам потребуется:
Блузка A. Поплин в клетку 1,45—1,45—1,45—1,45—1,75 м шириной 150 см, флизелин H 180; 7 пуговиц.

Блузка B. Льняное полотно 1,20—1,20—1,20—1,20—1,25 м шириной 150 см; искусственная замша 0,30 м шириной 140 см; бахрома из искусственной замши 0,80—0,80—0,85—0,85—0,90 м



высотой 2 см; флизелин Н 180; 7 пуговиц.

Рекомендации по выбору ткани: блузочные ткани, держащие форму.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
На детали выкройки 1 петли размечены для размера 36. Для размеров 38—44 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

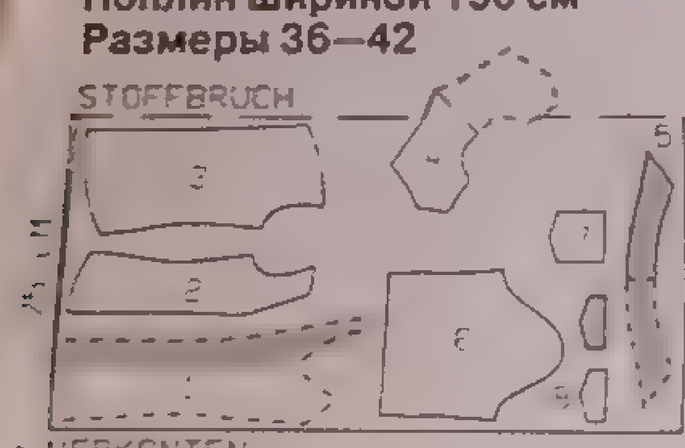
Припуски:
на швы, по срезам и на подгибку низа полочек и спинки — 1,5 см. Припуски на подгибку низа рукавов уже учтены в выкройке.

Раскрой:
Блузка А:

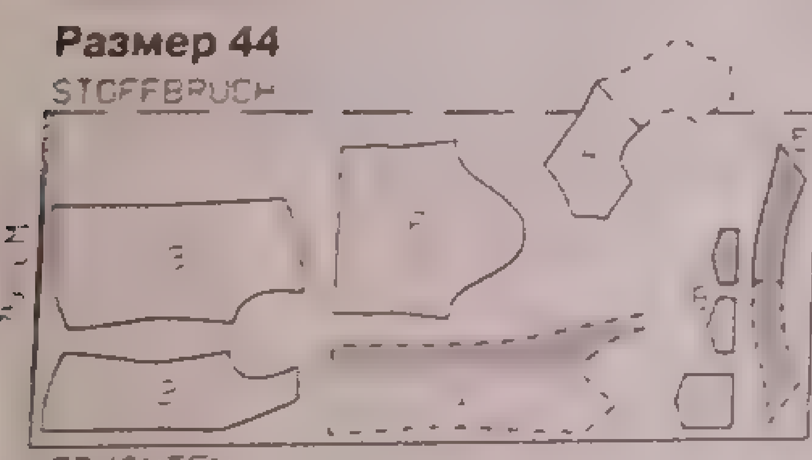
1 Средняя часть полочки	2x
2 Боковая часть полочки	2x
3 Спинка	2x
4 Кокетка со сгибом	1x
5 Воротник со сгибом	2x
6 Рукав	2x

Планы раскладки

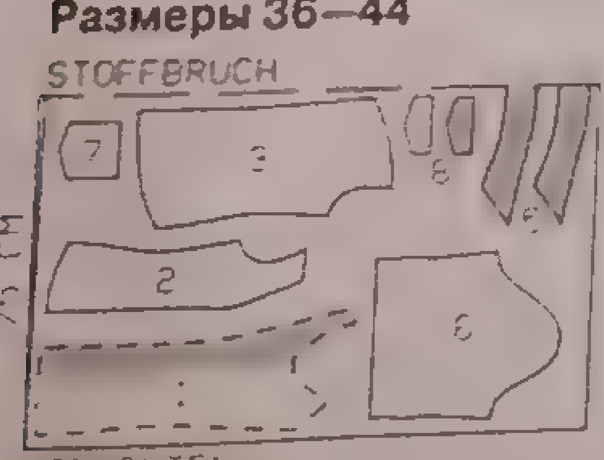
Блузка А
Поплин шириной 150 см
Размеры 36—42



Размер 44



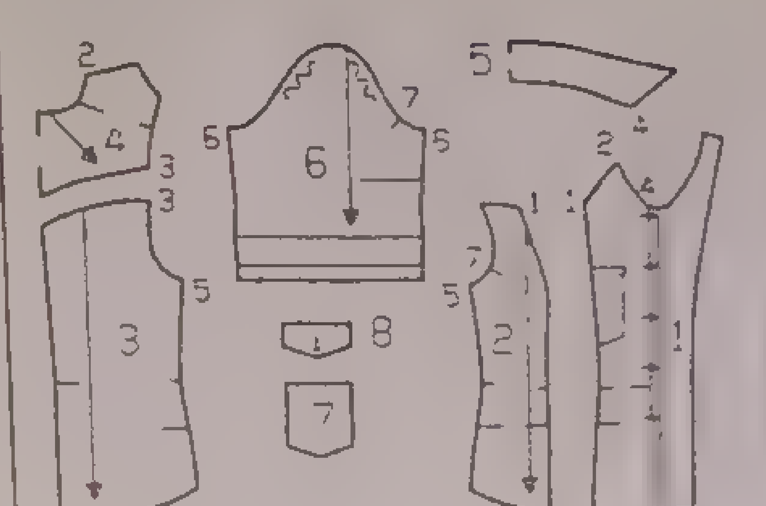
Блузка В
Льняное полотно шириной 150 см
Размеры 36—44



Искусственная замша шириной 140 см
Размеры 36—44

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь. У блузки А выкроить кокетку в последнюю очередь из разложенного в один слой лоскута ткани. Обратите внимание на раппорт клетки!

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек Е
Детали 1—8
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



7 Карман	2x
8 Клапан	4x

Блузка В:
Из льняного полотна:

1 Средняя часть полочки	2x
2 Боковая часть полочки	2x
3 Спинка	2x
5 Воротник со сгибом	2x
6 Рукав	2x
7 Карман	2x
8 Клапан	4x

Из искусственной замши:

4 Кокетка со сгибом	1x

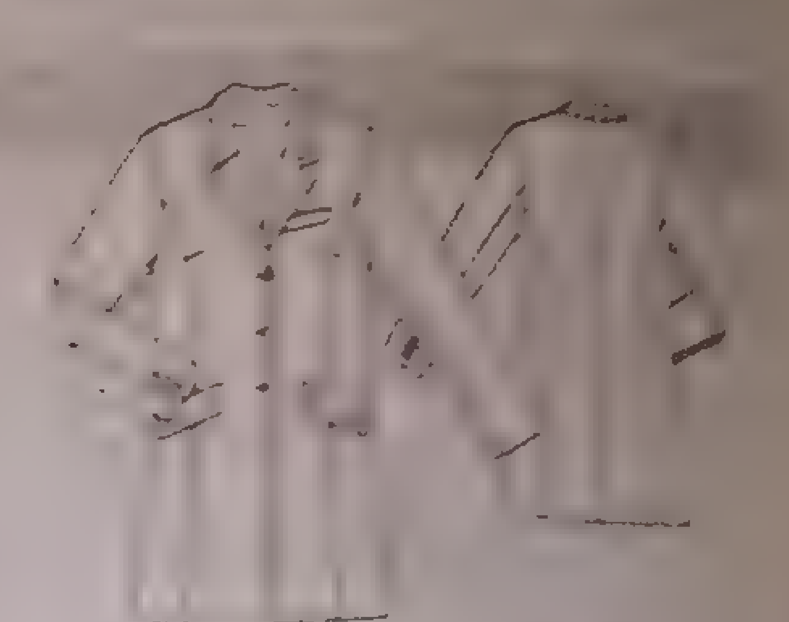
Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:
Блузка А:
■ Выполнить средний шов спинки. Правую деталь спинки отстрочить вдоль шва близко к шву и на расстоянии 7 мм.
■ Боковые части полочек притачать к средним частям полочек. Средние части полочек отстрочить вдоль швов.
■ Кокетку притачать к полочкам и спинке. В уголках полочек и спинки надсечь припуски швов. Кокетку отстрочить вдоль швов.
■ Выполнить боковые швы.
■ Припуск по верхнему срезу каждого кармана подвернуть и настрочить. Припуски по боковым и нижним срезам кармана заутюжить на изнаночную сторону. Карман наложить на полочку по линиям совмещения и настрочить.
■ Дублированные и не дублированные прокладкой детали клапанов сложить попарно лицевыми сторонами и стачать боковые и нижние срезы. Клапаны вывернуть и отстрочить. Обметать по петле. Клапаны притачать к полочкам выше карманов по разметке, заутюжить вниз и настрочить вдоль швов.
■ Припуск на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть и настрочить.
■ Цельнокроеные подборта отвернуть на лицевую сторону и притачать к срезу горловины до линии середины переда. Подборта пока не отворачивать на изнаночную сторону. Стачать внешние срезы деталей воротника, начав и закончив строчку точно у размеченной линии шва втачивания воротника. Воротник вывернуть, приутюжить и вложить между блузкой и подбортами. Нижний воротник втачать в горловину блузки, верхний воротник — в горловину каждого подборта. Припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников разутюжить. Припуски шва втачивания нижнего воротника в горловину спинки заутюжить на воротник. Подборта отвернуть на изнаночную сторону. Верхний воротник подвернуть и пришить над швом втачивания нижнего воротника в горловину спинки. Подборта пришить к подгибке низа блузки и припускам швов.
■ Блузку отстрочить вдоль краев бортов и воротника в край и на расстоянии 7 мм.
■ Низ каждого рукава заутюжить на изнаночную сторону по линии сгиба отворота и настрочить. Сгиб отстрочить. Отворот отвернуть вверх до линии сгиба, приутюжить и приметать. Выполнить шов рукава. Припуски шва разутюжить. Нижние концы припусков шва подвернуть наискосок и пришить.
■ Рукава втачать, припосадив по окатам.
■ На правой полочке обметать петли.

Блузка В:
Блузку шить в основном так же, как блузку А, но вдоль швов на расстоянии 7 мм проложить по ряду декоративных стежков. Карманы настрочить на полочки в край. Припуск на подгибку низа блузки отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть, приметать и настрочить вручную декоративными стежками.
■ На кокетке срезать припуски по нижним срезам. Бахрому из искусственной замши приметать к верхним срезам полочек и спинки. Кокетку наложить на верхние срезы полочек и спинки и настрочить по нижним срезам в край и на расстоянии 7 мм от края. Вдоль шва проложить по кокетке ряд ручных декоративных стежков.

119 Жакет ••••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 90 см.



Вам потребуется:
Льняное полотно 2,00—2,00—2,05—2,05—2,05 м шириной 150 см; подкладочная ткань 1,50—1,50—1,55—1,60—1,60 м шириной 140 см; флизелин Н 410 и Н 180; 3 большие и 6 маленьких пуговиц; подплечники; лоскут ваттефлиза
Важно: для жакета 119 и брюк 112 В вам потребуется 3,55—3,55—3,65—3,85—3,85 м основной ткани шириной 150 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, держащие форму

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Подборт переснять с детали выкройки 1 как отдельную деталь.
На деталях выкройки 1 и 2 карман вычерчен для размера 36. У размеров 38—44 передний конец кармана выступает за линию рельефного шва на 6 см. Длина кармана зависит от длины клапана.

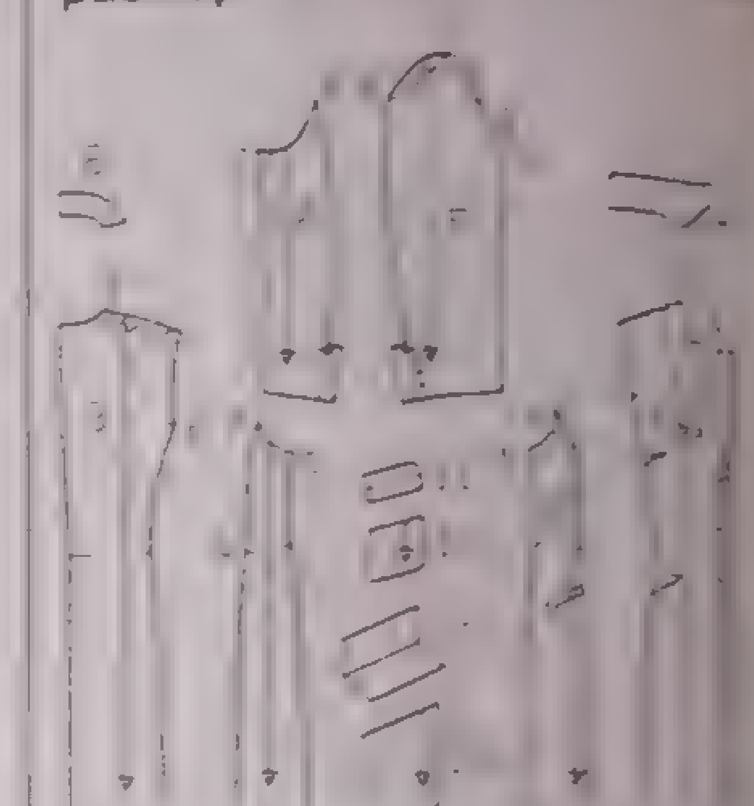
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Подкладка: на швы и по срезам — 1,5 см, по нижним срезам полочек — 4 см.

Раскрой:
Из льняного полотна:

1 Средняя часть полочки	2x
Подборт	2x
2 Боковая часть полочки	2x
3 Средняя часть спинки	2x
4 Боковая часть спинки	2x
5 Верхняя часть рукава	2x
6 Локтевая часть рукава	2x
7 Воротник со сгибом	2x
8 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x
9 Клапан	2x
10 Большая мешковина кармана	2x
11 Листочка	1x
12 Маленькая мешковина кармана	1x

а) 2 обтачки карманов длиной по 17,5—18—18,5—19—19,5 см и шириной по 5 см, включая припуски
Из подкладочной ткани: деталь 1 за вычетом ширины подборта, деталь 3 за вычетом ширины обтачки горловины спинки и со складкой по линии середины шириной ок. 2 см на свободное облегание, детали 2, 4, 10 и 12, детали 5 и 6 без цельнокроеных обтачки шлицы и припуска под шлицу.

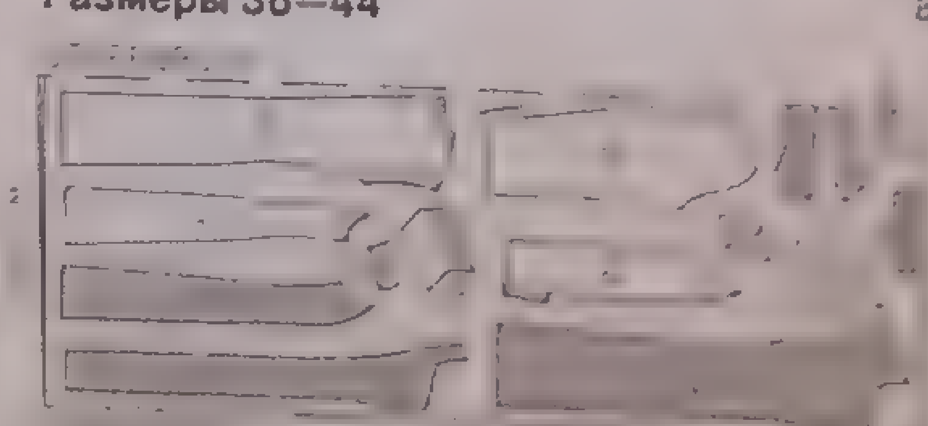
Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек В
Детали 1—12
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



Прокладка: см. план раскладки. К подбортам, обтачкам и верхнему воротнику приутюжить флизелин Н 180, а к остальным подлежащим дублированию деталям и к припускам на подгибку низа — флизелин Н 410.

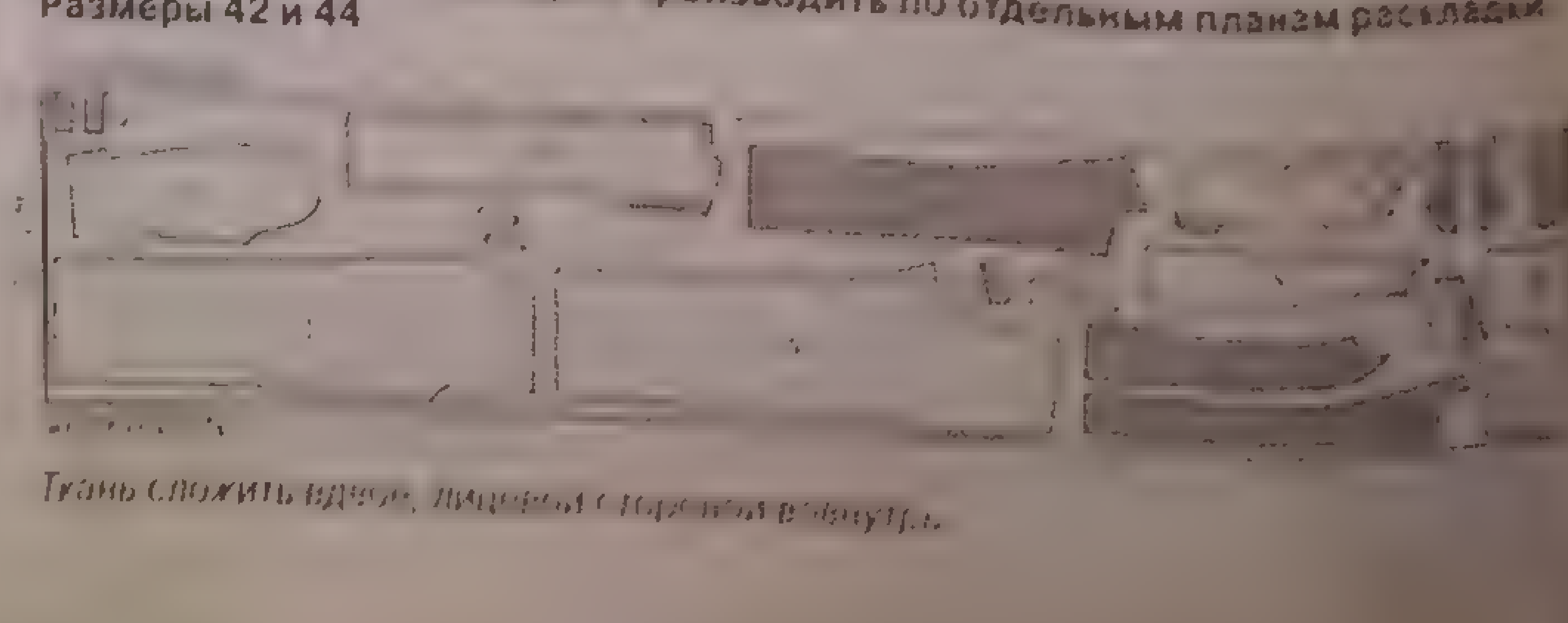
Пошив:
■ На средних частях полочек стачать вытачки на груди, глубины вытачек заутюжить вниз. Боковые части полочек притачать к средним частям полочек. Припуски швов разутюжить.
■ На левой полочке вверху выпол[...] прорезной карман с листочкой. Лис[...]ку сложить вдоль, лицевой сторо[...] вовнутрь, и стачать короткие с[...] Листочку вывернуть, сложить с п[...]кой лицевыми сторонами и при[...] по разметке. Мешковину из ос[...] ткани приколоть напротив лис[...] вдоль размеченной линии проре[...]

Жакет 119
Размеры 36—44



Планы раскладки при ширине ткани 150 см

Жакет 119 и брюки 112 В
Для размеров 36—40 раскрой производить по отдельным планам раскладки
Размеры 42 и 44



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

...строчить по размеченной линии шва ...ачивания мешковины, выполнив ...строчку шва притачивания листочки ...5 мм с обоих концов. Полочку прорезать вдоль между швами, к концам ...швов — наискосок. При этом не повре... вытянуть через прорез на изнаночную сторону, листочку заутюжить на прорез. Мешковину из подкладочной ткани притачать с изнаночной стороны полочки к припускам шва притачивания листочки. Маленькие треугольники на концах прореза отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на мешковину. Мешковину подрезать, уравнивая, и стачать. Короткие края листочки пришить потайными незатянутыми стежками.

■ Прорезные карманы с клапаном. Каждый клапан сложить вдоль и стачать короткие срезы. Клапан вывернуть и отстрочить. Клапан и обтачку наложить на полочку и притачать по разметке. Полочку прорезать вдоль между швами, к концам швов — наискосок. При этом не повредите клапан и обтачку! Клапан заутюжить на прорез. Обтачку отвернуть, обогнув припуски шва, на изнаночную сторону и с лицевой стороны полочки проложить строчку точно в шов притачивания. Мешковину из подкладочной ткани притачать к припускам шва притачивания обтачки, мешковину из основной ткани — к припускам шва притачивания клапана. Маленькие треугольники на концах прореза отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на мешковину и концы обтачки точно от концов одного шва к концам другого. Мешковины стачать.

■ На спинке выполнить средний и рельефные швы. Выполнить боковые и плечевые швы. Обтачку горловины спинки притачать к подбортам.

■ Воротник с лацканами. Подборта и обтачку сложить с жакетом лицевыми сторонами и приколоть к срезам бортов и лацканов, при этом лацканы подбортов должны быть чуть шире лацканов полочек на уголках, чтобы уголки лацканов уже готового жакета не задирались кверху. Подборта притачать к срезам бортов и лацканов до поперечной метки и оставить пока лежащими на полочках лицевой стороной к лицевой стороне. Стачать внешние срезы верхнего и нижнего воротников, при этом верхний воротник должен быть чуть шире нижнего, чтобы уголки воротника уже готового жакета не задирались кверху. Воротник вывернуть и вложить между полочками и подбортами и обтачкой. Нижний воротник втачать в горловину каждой полочки от поперечной метки до уголка, в уголке надсечь припуск полочки, срез стойки нижнего воротника втачать в горловину жакета. Верхний воротник втачать в горловину подбортов и обтачки, в уголках надсечь припуски подбортов. Припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников разутюжить. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону. Точно сколоть швы втачивания верхнего и нижнего воротников. Обтачку горловины спинки отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников близко к швам. Обтачку отвернуть вниз.

■ Припуск на подгибку низа жакета заутюжить на изнаночную сторону, но пока не пришивать.

■ Двухшовные рукава — см. модель 106.

■ Рукава втачать, припосадив по окатам. Под припуски шва втачивания каждого рукава на участке оката пришить полосу ваттефлиза шириной ок. 4 см. Пришить подплечники.

■ К жакету пришить подкладку, подгибка низа. На спинке подкладки застрочить по линии середины складку на свободное облегание: внизу — на длину ок. 45 см, вверху — на длину ок. 3 см. Между швами складку заметать. Складку заутюжить в одну сторону. На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы, оставив посредине одного из боковых швов открытым участок длиной ок. 15 см. Припуск по нижнему срезу каждой полочки подкладки выкроить мягкой дугой к боковому шву так, чтобы у переднего среза полочки ширина припуска составила 4 см, а у бокового шва — 1,5 см. Втачать рукава. Подборта отвернуть на полочки, припуск на подгибку низа — вниз. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов и обтачки горловины спинки. Нижний срез подкладки приколоть к нижнему срезу жакета, оттянув внутренние края подбортов вниз на ок. 3 мм. Размеченные линии нижних краев жакета и подкладки теперь не совмещаются. Начать строчку у края одного борта и проложить ее по размеченной линии нижнего края жакета на длину 3 см, затем строчить мягкой дугой к нижнему срезу изделия, стачать нижние срезы жакета и подкладки на ширину ок. 1 см и закончить строчку у края второго борта так же, как она была начата. Жакет вывернуть через открытый участок в одном из боковых швов подкладки. Припуск на подгибку низа жакета приметать на ок. 1 см ниже шва притачивания подкладки. Жакет снова вывернуть, припуск на подгибку низа жакета пришить вручную потайными незатянутыми стежками. Жакет опять вывернуть, излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и приутюжить. Рукава подкладки вложить в рукава жакета. Каждый рукав подкладки подвернуть и вручную пришить к подгибке низа рукава жакета, излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и приутюжить. Зашить открытый участок в одном из боковых швов подкладки.

■ Борта, лацканы и воротник отстрочить на расстоянии 1 см.

■ На правой полочке обметать петли.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см.

Раскрой:
Из натуральной замши:

1	Средняя часть полочки	2x
2	Боковая часть полочки	2x
1+2	Обтачка проймы полочки	2x
3	Средняя часть спинки	2x
4	Боковая часть спинки	2x
3+4	Обтачка проймы спинки	2x
5	Обтачка полочки	2x
6	Обтачка горловины спинки со сгибом	1x
7	Обтачка низа спинки со сгибом	1x
8	Листочка	2x
9	Мешковина кармана	2x

— 2 хлястика-завязки длиной по 27,5—28—28,5—29—29,5 см и шириной по 6 см, в готовом виде 3 см.

Из подкладочной ткани:

9	Мешковина кармана	2x

Прокладка: дублировать прокладкой обтачки и листочки.

Пошив:

■ На средних частях полочек стачать вытачки.

■ Выполнить передние рельефные швы. Припуски каждого шва разложить по обе стороны от шва. Каждую полочку отстрочить по обеим сторонам от шва близко к шву.

■ Прорезные карманы с листочкой с втачными концами. Каждую листочку сложить вдоль, лицевой стороной наружу, и склеить обе половинки листочки клеевым карандашом. Листочку и мешковину из замши сложить с полочкой лицевыми сторонами и притачать по размеченным линиям швов притачивания листочки и мешковины. Полочку прорезать вдоль между швами, к концам швов — наискосок, при этом не повредите листочку и мешковину! Мешковину вытянуть через прорез на изнаночную сторону, листочку отвернуть на прорез, совместив ее сгиб со швом притачивания мешковины. Мешковину из подкладочной ткани притачать к припускам шва притачивания листочки. Маленькие треугольники на концах прореза отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на концы листочки точно от концов одного шва к концам другого. Полочку отстрочить близко к шву притачивания листочки, не прихватывая замшевую мешковину. Мешковины стачать. Полочку отстрочить вдоль концов листочки в край и близко к шву притачивания мешковины.

■ Выполнить средний шов спинки, начав/закончив строчку точно у поперечной метки. Спинку отстрочить по обеим сторонам от шва.

■ На каждом хлястике-завязке отвернуть на изнаночную сторону припуски по продольным и одному из коротких срезам и приклеить клеевым карандашом. Хлястик-завязку сложить вдоль пополам и стачать продольные и короткие края в край. Открытые концы хлястиков-завязок приметать к средним частям полочек между поперечными метками.

■ Выполнить рельефные швы спинки, боковые и плечевые швы. Выполнить швы на обтачках. Детали отстрочить вдоль швов по обеим сторонам от шва близко к шву.

■ Обтачку сложить с жилетом лицевыми сторонами и притачать к внешним срезам полочек и спинки. Припуски швов срезать близко к строчке. Обтачку отвернуть на изнаночную сторону. Внутренний срез обтачки приклеить к припускам швов клеем для текстиля. Жилет отстрочить по внешнему контуру.

■ Срезы пройм обтачать обтачками, жилет отстрочить вдоль пройм.

■ На правой полочке по четырем сторонам разметки каждой петли близко к ней проложить строчку. Петлю прорезать.

120 Замшевый жилет •••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 50 см.

Вам потребуется:
Натуральная замша (выделанная из свиных шкур) общей площадью ок. 8 кв. футов (= 1 шкура) для размера 36 (1 кв. фут = 30 x 30 см; т. к. пластины натуральной замши имеют разную площадь и качество, то отправляясь в магазин покупать замшу для других размеров, возьмите с собой полный комплект деталей бумажной выкройки, а также посоветуйтесь с продавцом); флизелин H 180; лоскут подкладочной ткани для мешковин карманов; 7 пуговиц; клей для текстиля (например, Rudolfix, Guetermann Klebenaht HT 2); клеевой карандаш (Pritt, Tesa).
Рекомендации по выбору ткани: мягкая натуральная или искусственная замша. Рекомендации по работе с натуральной замшей — см. модель 121.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Вдоль краев пройм вычертить обтачки шириной 2 см. Обтачки переснять как отдельные детали и склеить по линиям рельефных швов.
На детали выкройки 1 петли размечены для размера 36. Для размеров 38—44 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами. На детали выкройки 1 карман вычерчен для размера 36. У размеров 38—44 передний конец кармана выступает за линию рельефного шва на 7 см.

121 Замшевая юбка ••

Размеры 34, 36, 38, 40, 42 и 44
Длина 88 см.

Вам потребуется:
Натуральная замша (выделанная из свиных шкур) общей площадью ок. 32 кв. футов (= 4 шкуры) для размера 34 (1 кв. фут = 30 x 30 см; т. к. пластины натуральной замши имеют разную площадь и качество, то отправляясь в магазин покупать замшу для других размеров, возьмите с собой полный комплект деталей бумажной выкройки, а также посоветуйтесь с продавцом); флизелин H 180; 1 застежка-молния длиной 20 см; 1 пуговица; клеевой карандаш (Pritt, Tesa).
Рекомендации по выбору ткани: мягкая натуральная или искусственная замша.
Рекомендации по работе с натуральной замшей. Замша — кожа жирового или комбинированного (формальдегидно-жирового) дубления, выделанная из шкур оленей, овец, диких коз, свиней и т. д. Замша характеризуется мягкостью, бархатистостью, водонепроницаемостью. Детали кроя из замши нельзя сметывать, а швы — распарывать, т. к. останутся следы от иглы. Лучше всего перед раскроем дорогой натуральной замши сшить модель из дешевой ткани и внести все необходимые изменения в детали бумажной выкройки. Утюжат натуральную замшу с изнаночной стороны умеренно нагретым утюгом, без пара, через сухой проутюжильник, предварительно обязательно попробовав на ненужном лоскуте.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Детали выкройки 1 и 4 удлинить на указанную величину.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см. По нижним срезам полотнищ, а также по боковым и нижним срезам задних карманов припуски не выкраивать.

Раскрой:

1	Переднее полотнище	2x
7	Декоративная планка входа в карман	2x
2	Мешковина кармана	2x
3	Боковая часть переднего полотнища, цельнокроеная с мешковиной кармана	2x
4	Заднее полотнище	2x
5	Задняя кокетка	2x
6	Задний карман	2x

— откосок длиной 21 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;
— пояс длиной 68—72—76—80—84—

см и шириной 7 см, в готовом виде

2 полосы для 4 шлевок длиной по 36 см и шириной по 1 см, включая припуски;

— 2 полосы для бахромы вдоль входов в карманы длиной по 16—16—17—17—18—18 см и шириной по 4 см, включая припуски.

Прокладка: приутюжить прокладку к поясу.

Пошив:

■ Передние карманы. На каждой планке (деталь 7) срезать припуск по нижнему срезу. На каждой полосе для бахромы выполнить бахрому на высоту 3 см, ширина единичного элемента бахромы составляет 3 мм. Полосу с бахромой приклеить под нижний срез планки. Планку с бахромой наложить на переднее полотнище вдоль входа в карман и настрочить по нижнему срезу в край. Мешковину подложить под вход в карман. Вдоль края входа в карман по планке проложить строчку, прихватывая мешковину. Излишние припуски срезать близко к строчке. Переднее полотнище наложить на боковую часть переднего полотнища, совместив вход в карман с размеченной линией входа в карман, и приколоть. С изнаночной стороны полотнища стачать срезы мешковин. Мешковины приметать под переднее полотнище.

■ Выполнить передний средний шов ниже метки разреза для застежки на молнию. У конца шва надсечь левое переднее полотнище. Припуски шва разложить по обе стороны от шва. Передние полотнища отстрочить по обе стороны от шва близко к шву.

■ Застежка на молнию — см. модель 107. Правый край застежки отстрочить в край.

■ Задние кокетки притачать к задним полотнищам . Припуски швов отвернуть на кокетки. Кокетки отстрочить вдоль швов близко к шву.

■ Выполнить задний средний шов. Задние полотнища отстрочить по обеим сторонам от шва близко к шву.

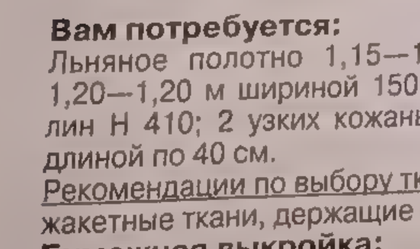
■ Задние карманы. Цельнокроеную обтачку верха каждого кармана отвернуть на изнаночную сторону и настрочить по разметке. Карманы наложить на задние полотнища по линиям совмещения и настрочить.

122 Жакет ••

Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина по спинке ок. 47 см.
Ручные декоративные швы — см. Ателье мод в иллюстрированной части журнала на стр. 50.

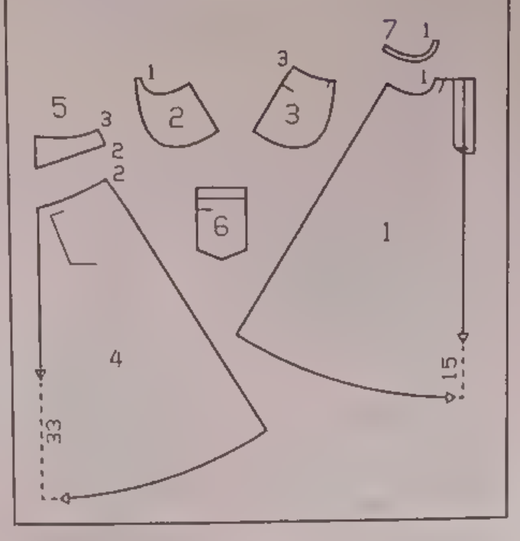
Вам потребуется:
Льняное полотно 1,15—1,15—1,20—1,20—1,20 м шириной 150 см; флизелин H 410; 2 узких кожаных ремешка длиной по 40 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, держащие форму.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Подборт переснять как отдельную деталь. На детали выкройки 1 петля размечена для размера 34. Для размеров 36—42 разметить петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 34.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.

План раскладки при ширине ткани 150 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек C
Детали 1—7
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



■ Выполнить боковые швы. Юбку отстрочить по обеим сторонам от каждого шва близко к шву.

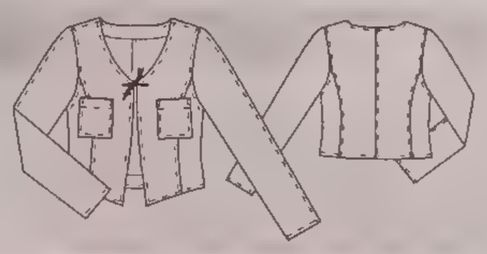
■ Шлевки. Обе полосы для шлевок сложить изнаночными сторонами и стачать продольные срезы. Полосу разрезать на 4 равные части. Шлевки приметать к верхнему срезу юбки: спереди — у входов в карманы, сзади — по линии середины каждой кокетки.

■ Пояс притачать к верхнему срезу юбки, припуск под застежку пояса притачать к откоску. Припуски шва притачивания заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль и чисто вытачать концы. Внутренний срез пояса разложить над швом притачивания пояса. Пояс отстрочить по периметру.

■ Шлевки отвернуть вверх, подвернуть и настрочить вдоль верхнего края пояса.

■ По нижнему срезу юбки выполнить бахрому на высоту 3 см, ширина единичного элемента бахромы составляет 3 мм.

■ На правом переднем конце пояса обметать петлю. По четырем сторонам разметки петли близко к ней проложить строчку. Петлю прорезать.



Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек G
Детали 1—7
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42

Раскрой:

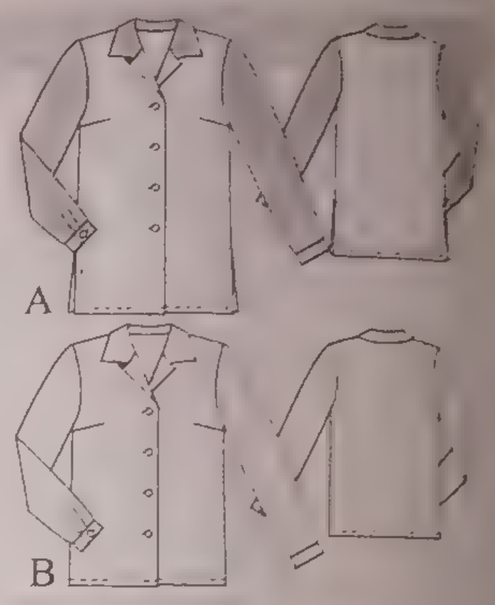
1	Средняя часть полочки	2x
	Подборт	2x
2	Боковая часть полочки	2x
3	Средняя часть спинки	2x
4	Боковая часть спинки	2x
5	Передняя половинка рукава	2x
6	Задняя половинка рукава	2x
7	Обтачка горловины спинки со сгибом	1x

а) 2 кармана длиной по 15 см (из которых 3 см — цельнокроеная обтачка верха) и шириной по 11 см.
Прокладка: см. план раскладки.
Пошив:
■ Выполнить средний шов спинки. Припуски шва заутюжить вправо. По правой детали спинки на расстоянии 7 мм от шва проложить 1 ряд ручных декоративных стежков.
■ Выполнить передние и задние рельефные швы. Припуски швов заутюжить на средние части полочек и спинки. По средним частям полочек и спинки вдоль швов проложить по 1 ряду ручных декоративных стежков.
■ Выполнить боковые швы и нижние швы рукавов.
■ Рукава втачать в открытые проймы. Припуски швов заутюжить на полочки и спинку. По полочкам и спинке вдоль швов втачивания рукавов проложить по 1 ряду ручных декоративных стежков.
■ С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава. Припуски шва заутюжить вперед. По полочкам и передним половинкам рукавов вдоль швов проложить по 1 ряду ручных декоративных стежков.
■ Припуски на подгибку низа рукава заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную. Вдоль нижних краев рукавов проложить по 1 ряду ручных декоративных стежков.
■ Карманы — см. модель 104.
■ Обтачку горловины спинки притачать к подбортам. Подборта и обтачку сложить с жакетом лицевыми сторонами, приколоть и притачать к нижним срезам полочек, срезам бортов и горловины. Подборта и обтачку заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную. На расстоянии 7 мм от нижнего края жакета проложить 1 ряд ручных декоративных стежков.
■ На правой и левой полочках обметать по петле. Каждый кожаный ремешок сложить вдвое, петлю ремешка продеть в обметочную петлю с изнаночной стороны жакета, продеть концы ремешка в петлю ремешка, а затем петлю ремешка затянуть. Ремешки связать.

123 А,В Блузы ••

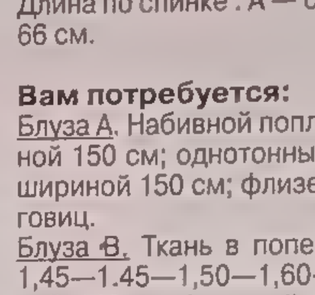
Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке : А — ок. 75 см, В — ок. 66 см.

Вам потребуется:
Блуза А. Набивной поплин 0,95 м шириной 150 см; однотонный поплин 0,65 м шириной 150 см; флизелин H 180; 7 пуговиц.
Блуза В. Ткань в поперечную полоску 1,45—1.45—1,50—1,60—1,60 м шириной 140 см (раскрой производить по поперечной нити); далее см. Блуза А.
Рекомендации по выбору ткани: легкие блузочные ткани, держащие форму.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для моделей А и В!
Припуски:
На швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа и вдоль краев боковых разрезов для А — 2 см.

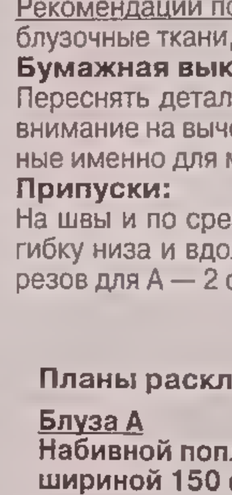


Планы раскладки

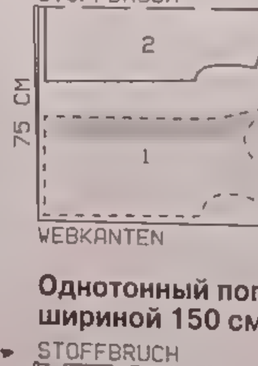
Блуза А
Набивной поплин шириной 150 см



Однотонный поплин шириной 150 см



Блуза В
Ткань в поперечную полоску шириной 140 см (раскрой производить по поперечной нити)

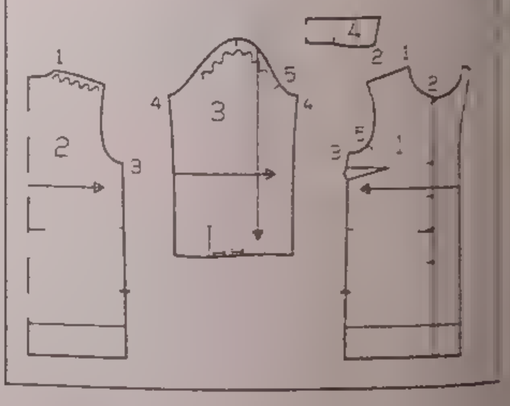


Ткань сложить согласно плану раскладки, лицевой стороной вовнутрь.

Раскрой:
Блуза А:
Из набивного поплина:
1 Полочка 2
2 Спинка со сгибом 1

Долевая нить. На бумажной выкройке долевая нить размечена длинной стрелкой. Или маркировка ДОЛЕВАЯ НИТЬ стоит у прямого края или внутренней линии детали выкройки. Детали бумажной выкройки раскладываются на ткани так, чтобы стрелка направления долевой нити была параллельна кромке или сгибу ткани.
Совет: приколите деталь бумажной выкройки у одного конца стрелки направления долевой нити, измерьте расстояние до кромки ткани и приколите второй конец стрелки на таком же расстоянии от кромки

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек B
Детали 1—4
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



burda 3/02

Schnittbogen
pattern sheets

A.B.C.D

A Bügelfalte
pressed crease
СКЛАДКА-СТРЕЛКА

Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ

2 полосы
карманы д
8–18 см и
припуски.
Прокладка
ясу

Пошив:

■ Передние
ке (деталь 7)
му срезу. На
мы выполнит
ширина един
составляет
приклеить п
Планку с бах
нее полотни
настрочить
Мешковину
ман. Вдоль
планке проло
вая мешков
срезать близ
лотнище нало
реднего поло
карман с раз
карман, и при
роны полотни
вин. Мешков
нее полотнищ

■ Выполнить
ниже метки
молнию. У ко
реднее полот
ложить по об
ние полотниш
роны от шва б

■ З

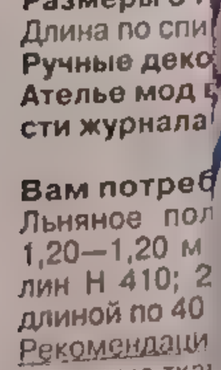
ку верха ка
на изнаночну
разметке. Кар
полотнища п
настрочить.

122 x

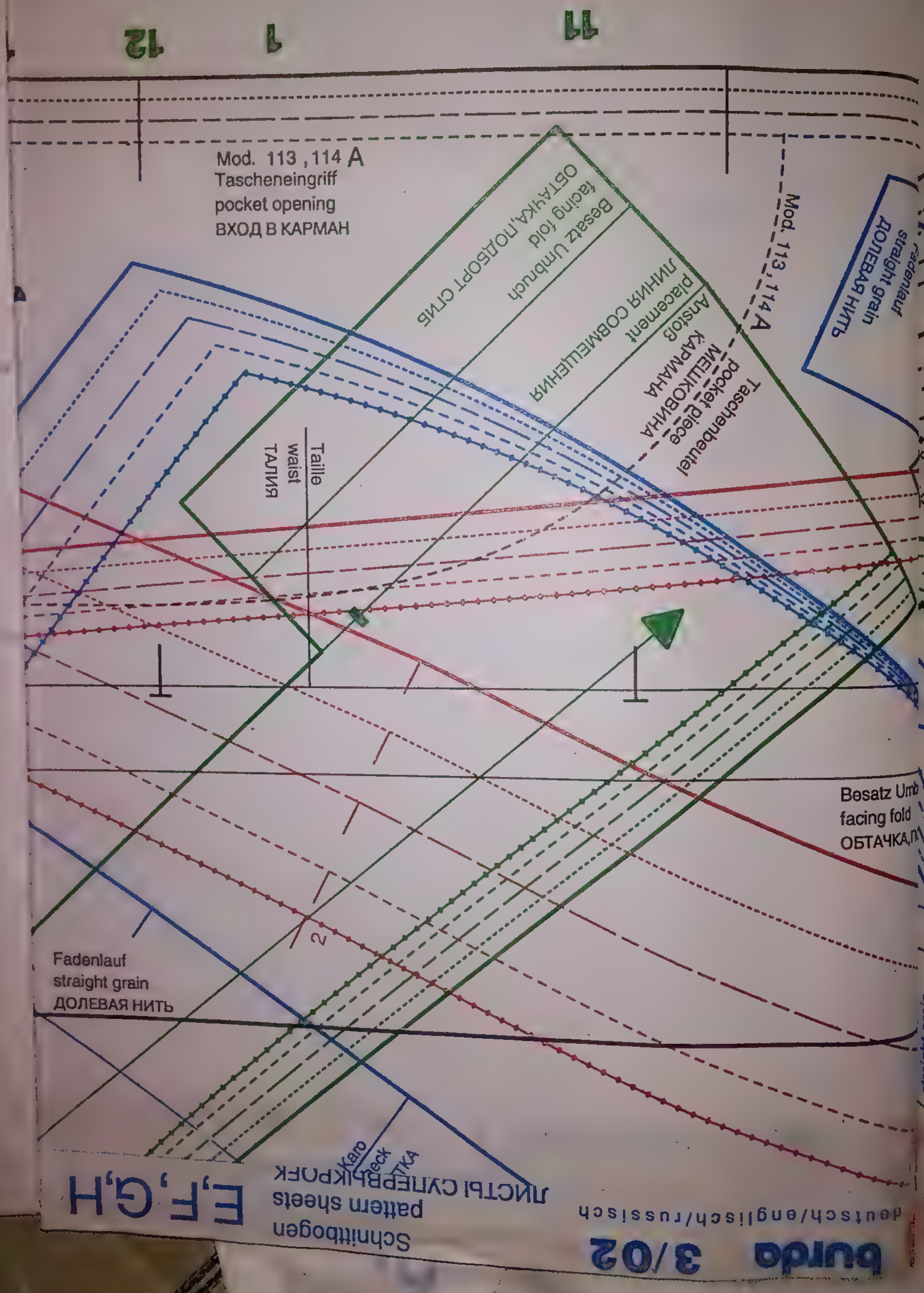
Размеры 34
Длина по спи
Ручные деко
Ателье мод
сти журнала

Вам потреб
Льняное пол
1,20—1,20 м
лин Н 410; 2
длиной по 40
Рекомендаци
жакетные тка
Бумажная
Переснять де
переснять как
тали выкройк
размера 34. /
метить петлю
от горловины
Припуски:
на швы и по
гибку низа —

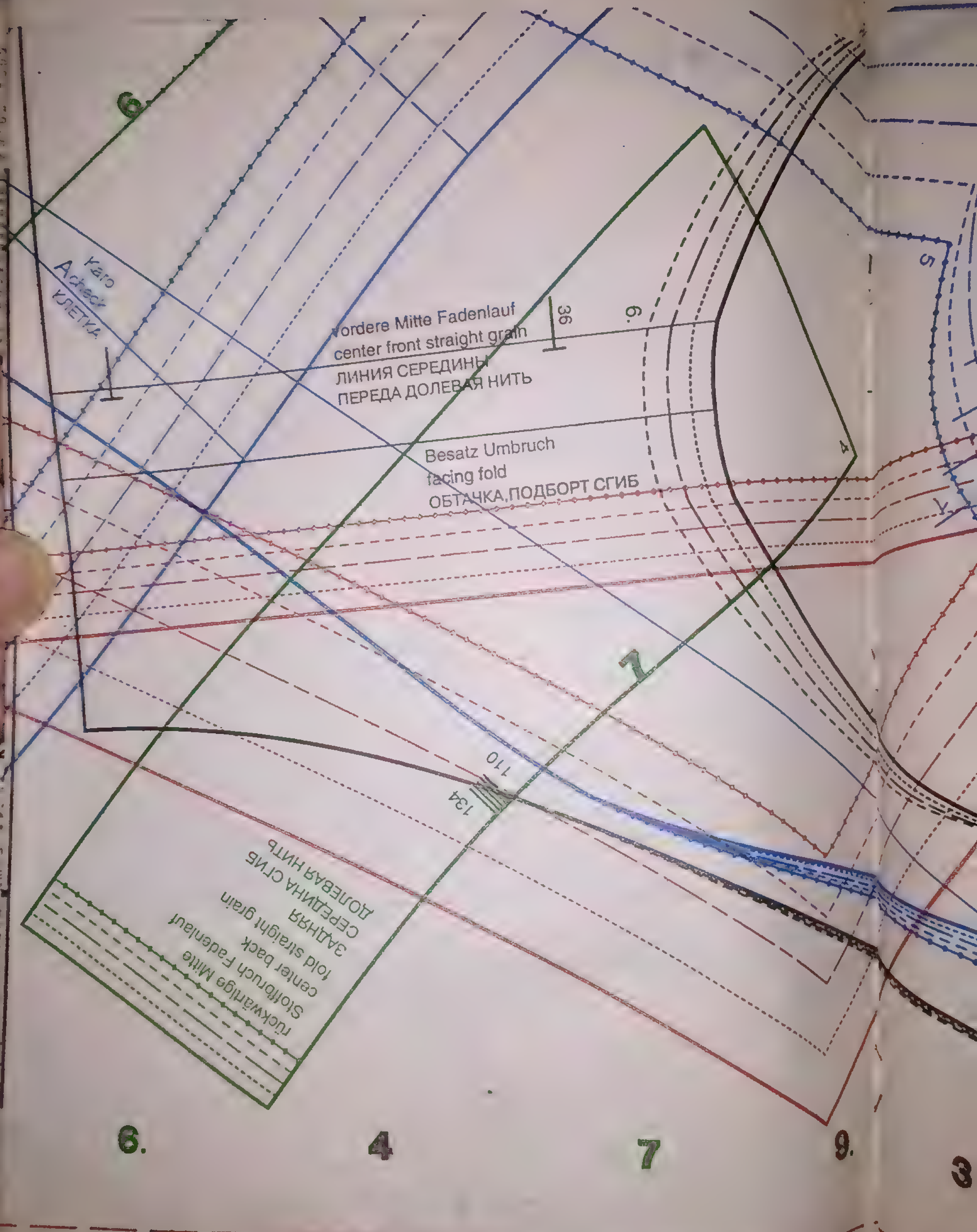
План расп
при ширин



Ткань сложи
ной вовнутрь

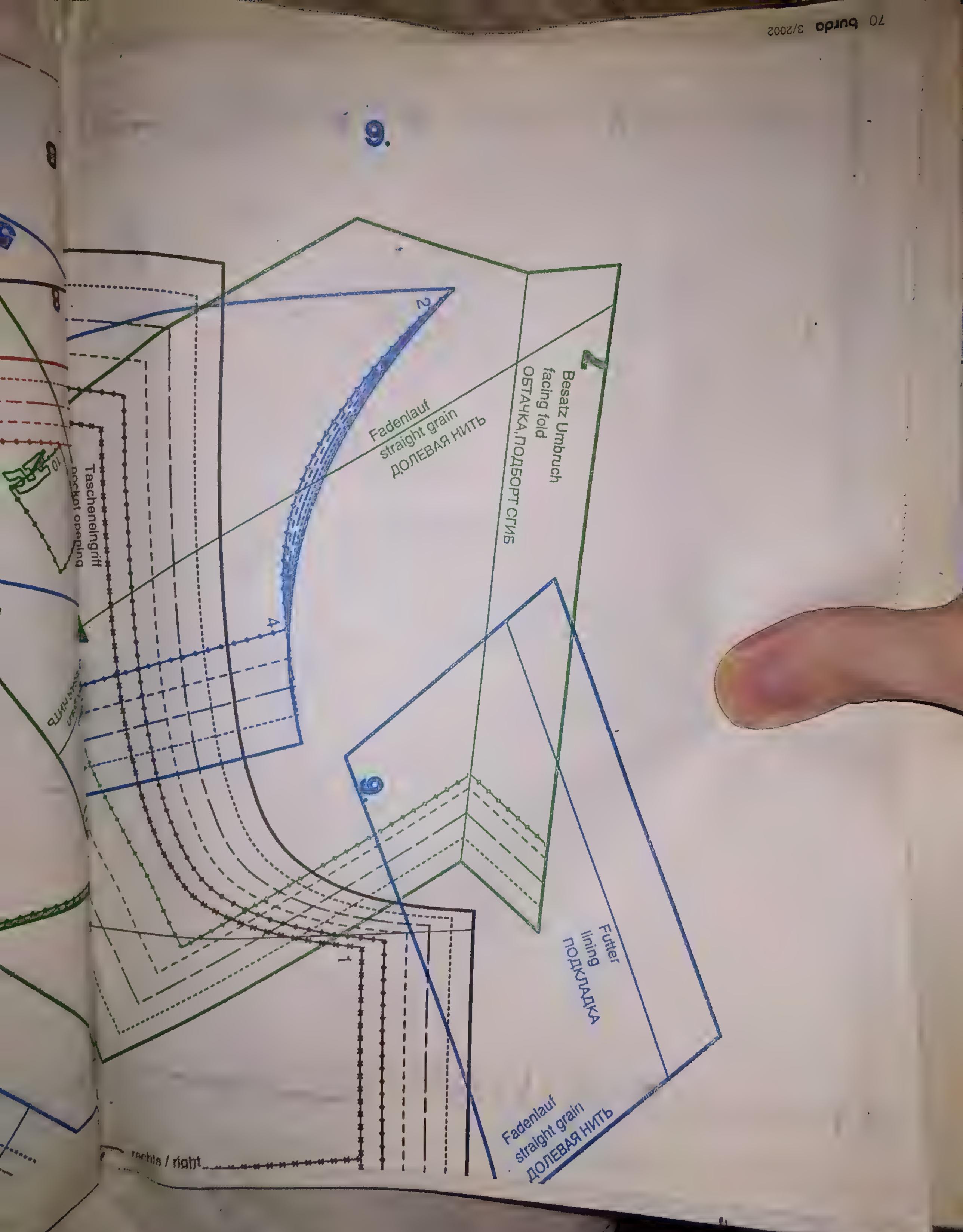

12
1
11
Mod. 113 ,114 A
Tascheneingriff
pocket opening
ВХОД В КАРМАН
Mod. 113, 114 A
Besatz Umbruch
facing fold
ОБТАЧКА,ПОДБОРТ СЛИВ
Taschenbeutel
pocket piece
МЕШКОВИНА КАРМАНА
Ansatz
placement
ПРИНАДЛЕЖНОСТИ СОВМЕЩЕНИЯ
Taille
waist
ТАЛИЯ
Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
Besatz Umb
facing fold
ОБТАЧКА,П
Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
Schnittbogen
pattern sheets
ЛЕКАЛА СУПЕРВЫКРОЕК
E,F,G,H
deutsch/englisch/russisch
burda 3/02

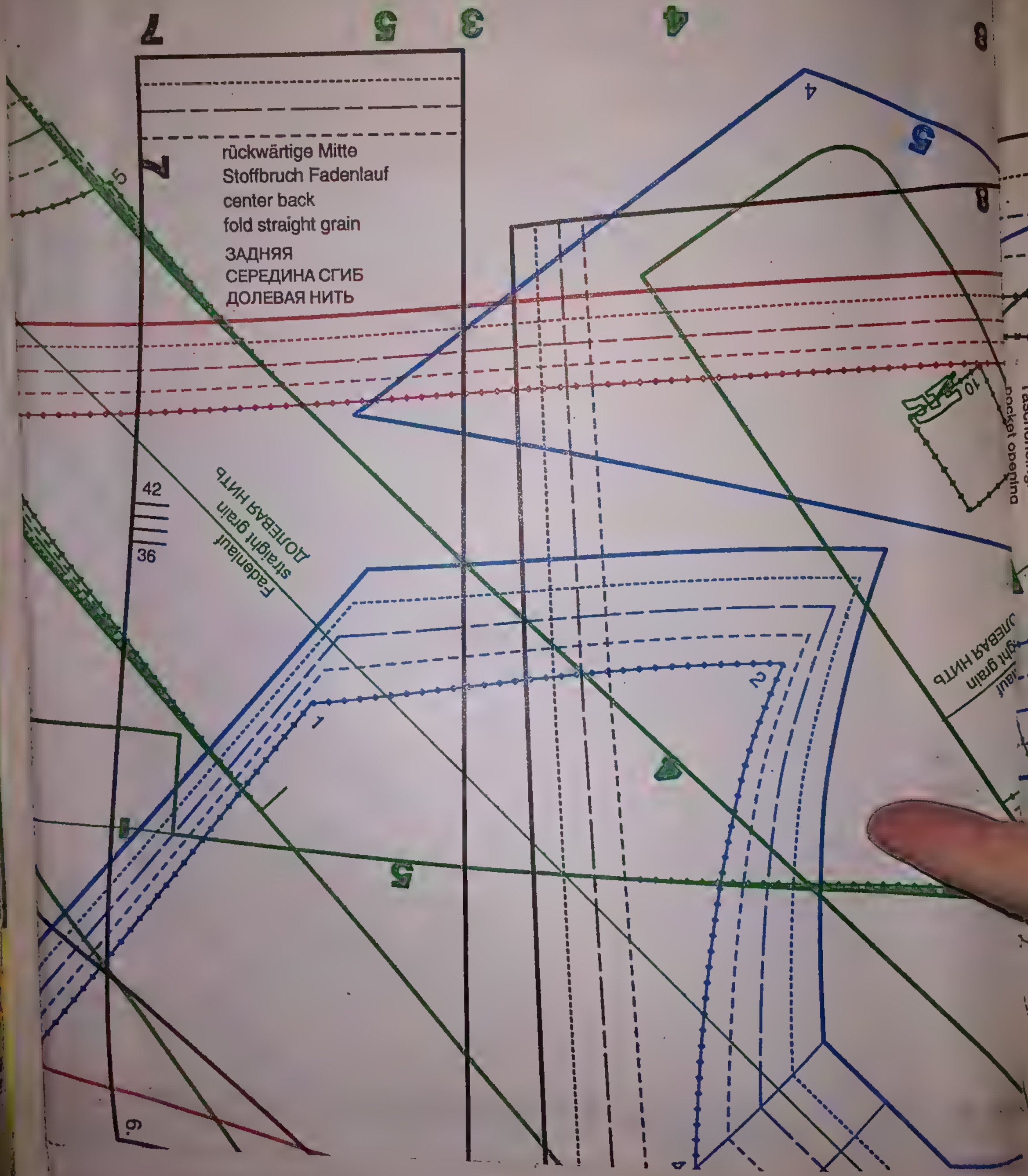
122

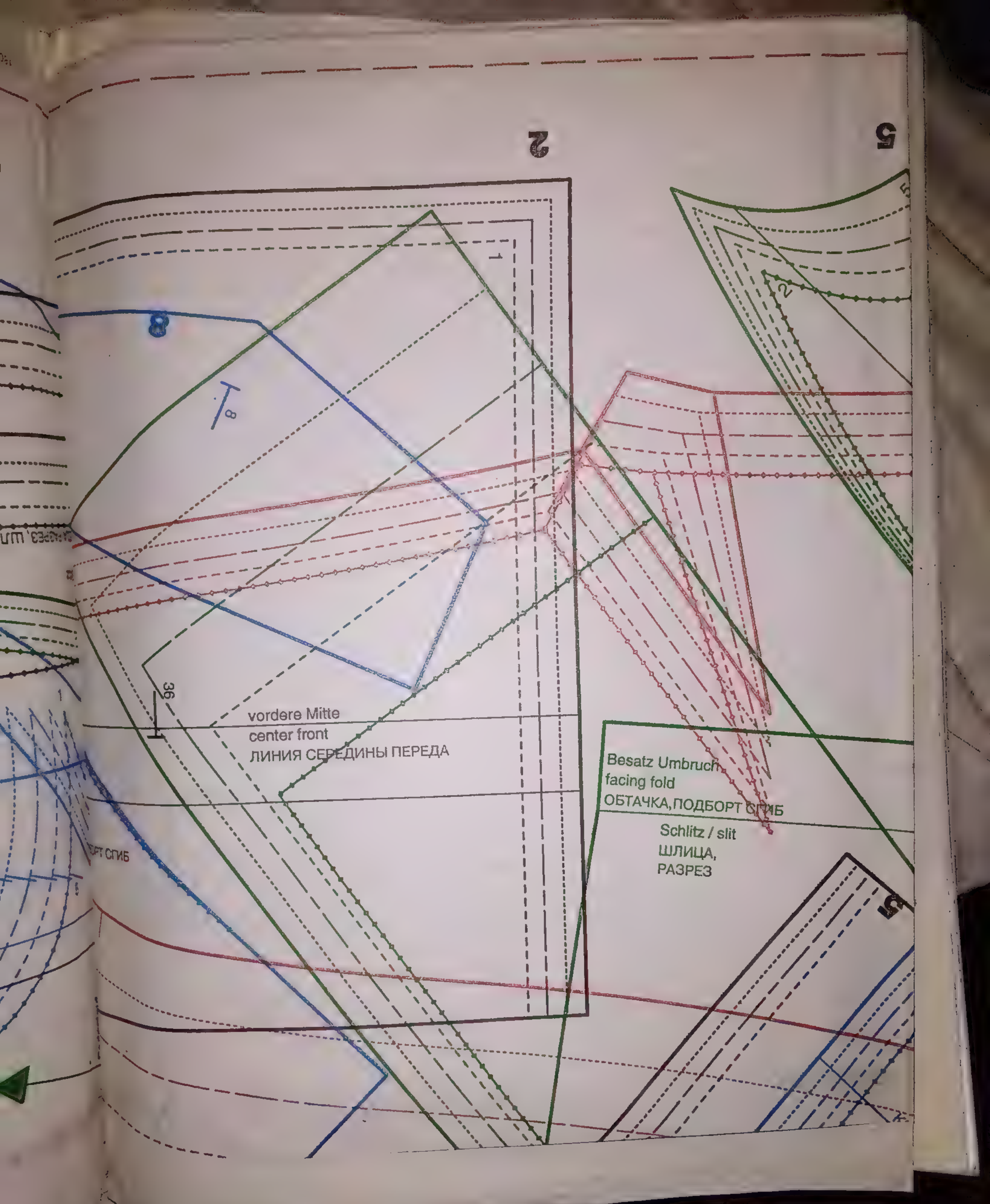

6
Karo
КЛЕТКА
Vordere Mitte Fadenlauf
center front straight grain
ЛИНИЯ СЕРЕДИНЫ
ПЕРЕДА ДОЛЕВАЯ НИТЬ
36
9.
5
4
Besatz Umbruch
facing fold
ОБТАЧКА,ПОДБОРТ СГИБ
7
110
134
rückwärtige Mitte
Stoffbruch Fadenlauf
center back
fold straight grain
ЗАДНЯЯ
СЕРЕДИНА СГИБ
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
6.
4
7
9.
3

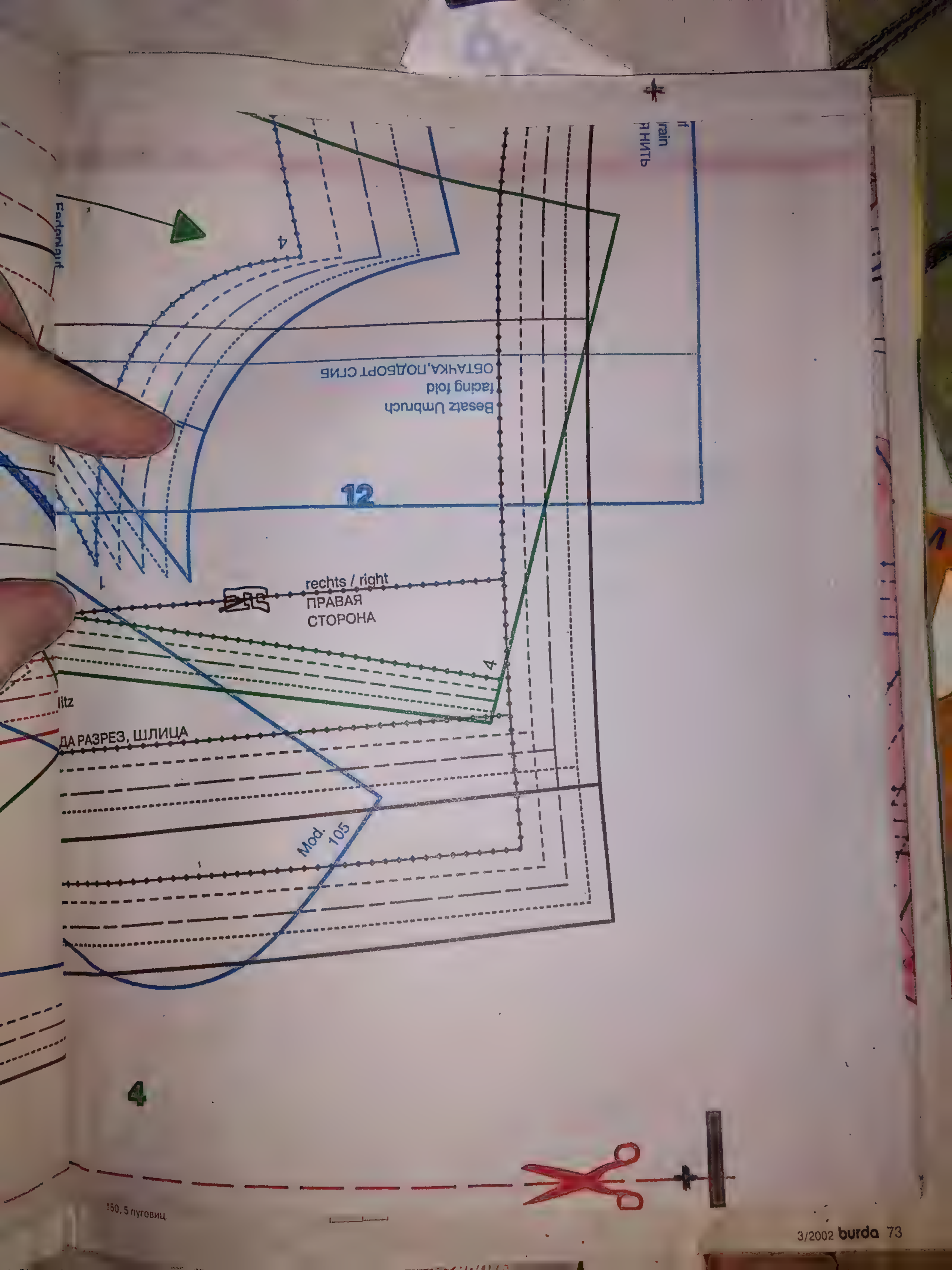
9. 3 9. 6.

9.


Besatz Umbruch
facing fold
ОБТАЧКА,ПОДБОРТ СГИБ
Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
Futter
lining
ПОДКЛАДКА
Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
Taschenelngriff
pocket opening
rechts / right
1
2
4
5
6
7
8
10


7
5
3
4
8
rückwärtige Mitte
Stoffbruch Fadenlauf
center back
fold straight grain
ЗАДНЯЯ
СЕРЕДИНА СГИБ
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
Tascheneingriff
pocket opening
42
36
5
4
10
2
1
6


2
5
8
36
vordere Mitte
center front
ЛИНИЯ СЕРЕДИНЫ ПЕРЕДА
Besatz Umbruch
facing fold
ОБТАЧКА,ПОДБОРТ СПИБ
Schlitz / slit
ШЛИЦА,
РАЗРЕЗ



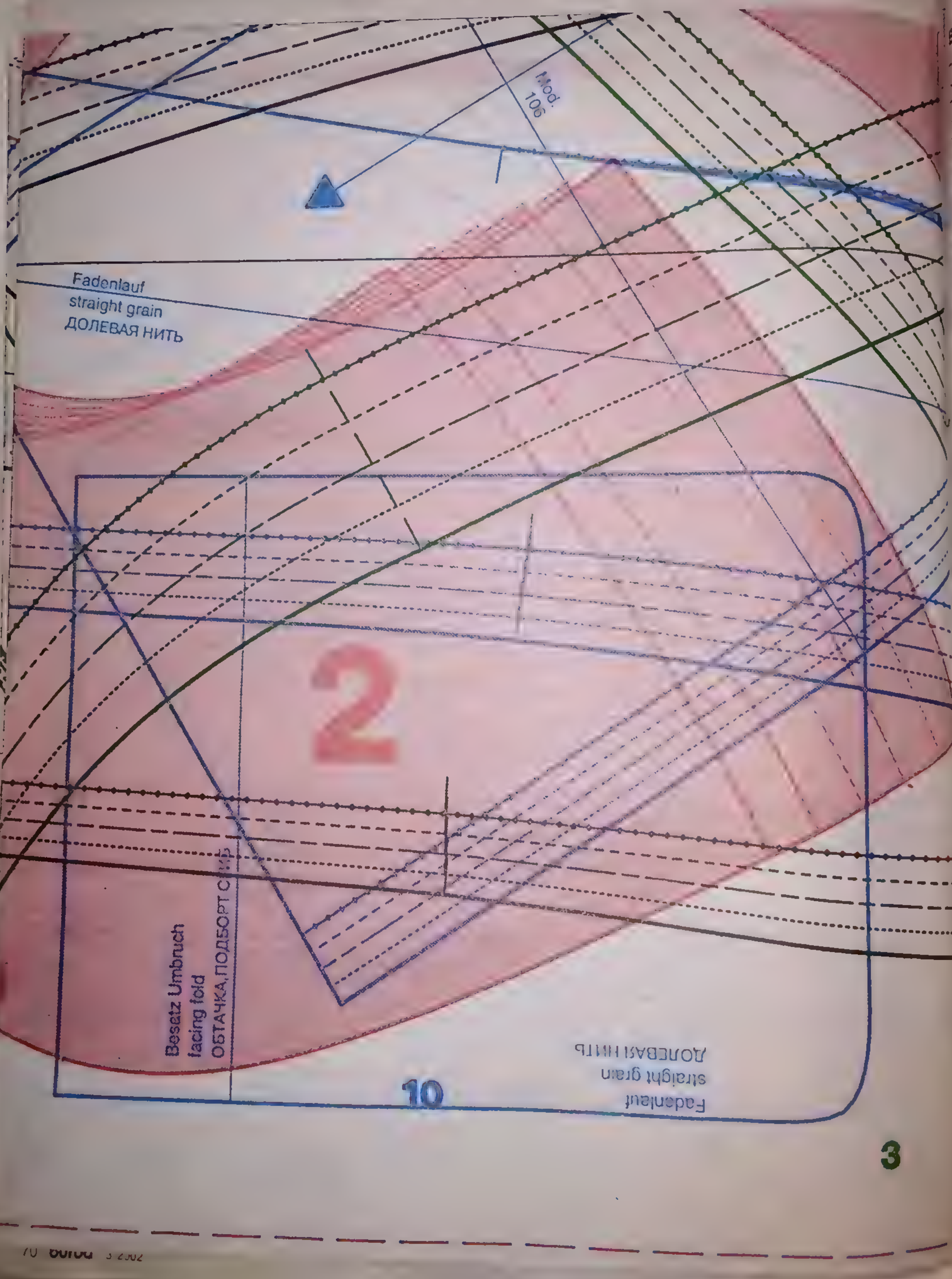
Besatz Umbruch
facing fold
ОБТАЧКА,ПОДБОРТ СГИБ
12
rechts / right
ПРАВАЯ
СТОРОНА
4
litz
ДА РАЗРЕЗ, ШЛИЦА
Mod.
105
4
150, 5 пуговиц

2
11
8
1
1a
rückwärtige Mitte Naht
center back seam
ЗАДНЯЯ СЕРЕДИНА ШОВ
Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
rückwärtige Mitte
Stoffbruch Fadenlauf
center back
fold straight grain
ЗАДНЯЯ СЕРЕДИНА СГИБ
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
2
11
Umbruch
fold

Fadenlauf
straight grain
долевая нить

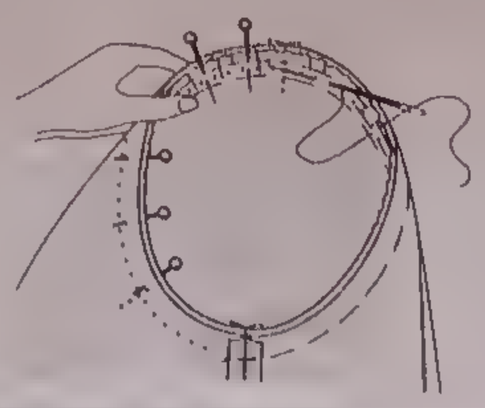
Mod. 105

Mod. 106


Mod. 106
Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
2
Besetz Umbruch
facing fold
ОБТАЧКА, ПОДБОРТ С
Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
10
3

Втачать рукава

Для втачивания рукава по окату от метки ● до метки ● проложить по обе стороны от размеченной линии шва по машинной строчке крупным стежком. Концы ниток оставить выступающими за концы швов на длину по 5 см. Ткань на нижние нитки пока не стягивать. Рукав сложить вдоль, лицевой стороной вовнутрь, сколоть и стачать срезы рукава. Припуски шва разутюжить. Рукав сложить с изделием лицевыми сторонами и вколоть сначала только в нижнюю часть проймы, совместив нижний шов рукава с боковым швом, а также поперечные метки полочки/переда и рукава. При этом не присаживать ни рукав, ни пройму. Затем приколоть рукав у поперечной метки над плечевым швом. Только теперь стянуть окат рукава на нижние нитки, пока окат не войдет в пройму. Рукав вколоть в пройму, равномерно распределив сборки. Рукав вметать. Изделие примерить (с подплечником, если он предусмотрен в модели). Убедившись, что рукав сидит хорошо, втачать его (со стороны рукава), начав строчку у шва рукава и проложив ее вплотную к смоточным стежкам, чтобы они затем легко удалялись. Во избежание образования складочек ни в коем случае не растягивать пройму, а осторожно разглаживать ткань обеими руками в обе стороны от выполняемого шва (в стороны срезов и рукава). Припуски шва втачивания рукава не заутюживать ни на полочку/перед и спинку, ни на рукав, а осторожно приутюжить со стороны рукава, прижимая сборки.



4 Нижний воротник со сгибом 1x

c) косая бейка для 1 петли длиной 8 см и шириной 3 см, включая припуски.

Из однотонного поплина:

3 Рукав 2x

4 Верхний воротник со сгибом 1x

a) 2 манжеты длиной по 25,5—26—26,5—27—27,5 см и шириной по 7 см, в готовом виде 3,5 см;

b) 2 полосы для окантовки разрезов рукавов длиной по 19 см и шириной по 3 см, включая припуски.

Блуза B:

Из ткани в полоску:

1 Полочка 2x

2 Спинка со сгибом 1x

3 Рукав 2x

4 Воротник со сгибом 2x

a) 2 манжеты длиной по 25,5—26—26,5—27—27,5 см и шириной по 7 см, в готовом виде 3,5 см;

b) 2 полосы для окантовки разрезов рукавов длиной по 19 см и шириной по 3 см, включая припуски;

c) косая бейка для 1 петли длиной 8 см и шириной 3 см, включая припуски.

Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:

Блуза A:

■ Стачать вытачки на груди, глубины вытачек заутюжить вниз.

■ Выполнить боковые швы, оставив внизу открытыми разрезы. Выполнить плечевые швы.

■ Петля из вытачного шнура (рулика). Из косой бейки чисто вытачать максимально узкий рулик и придать ему форму петли. Концы петли приметать к срезу горловины правой полочки по разметке.

■ Борта и воротник. Цельнокроеные подборта отвернуть на лицевую сторону блузы и притачать к срезу горловины каждой полочки до линии середины переда. Подборта на изнаночную сторону пока не отворачивать. Стачать внешние срезы верхнего и нижнего воротников, начав и закончив строчку точно у размеченной линии шва втачивания воротника. Воротник вывернуть, приутюжить и вложить между блузой и подбортами. Нижний воротник втачать в горловину блузы, верхний воротник — в горловину каждого подборта. Припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников разутюжить. Припуски шва втачивания нижнего воротника в горловину спинки заутюжить на воротник. Подборта отвернуть на изнаночную сторону. Верхний воротник подвернуть и пришить над швом втачивания нижнего воротника в горловину спинки.

■ Разрезы рукавов. На каждом рукаве выполнить по разметке разрез и разложить его в прямую линию. Полосу (b) сложить с рукавом лицевыми сторонами и настрочить рукав на полосу вдоль одного из ее продольных срезов максимально близко к краю разреза. Полосу заутюжить на прорез, подвернуть до ширины 5 мм и пришить с изнаночной стороны рукава над швом притачивания. С изнаночной стороны рукава стачать обе половинки окантовки у верхнего конца разреза наискосок. Окантовку переднего края разреза отвернуть на изнаночную сторону и приметать к нижнему срезу рукава.

■ По нижнему срезу каждого рукава заложить и заметать складки. Выполнить швы рукавов.

■ Манжеты. К нижнему срезу каждого рукава притачать манжету. Припуски шва и припуск по открытому продольному срезу манжеты заутюжить на манжету. Манжету сложить вдоль и стачать короткие срезы. Вывернуть. Внутренний край манжеты пришить. Манжету отстрочить по периметру в край.

■ Рукава втачать, припосадив по окатам.

■ Внизу отвернуть подборта вперед. Припуск на подгибку низа блузы и припуски вдоль краев нижних боковых разрезов отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть и настрочить. Подборта пришить к нижнему краю блузы.

■ Борта и воротник отстрочить в край.

■ На правой полочке обметать петли. У передних краев манжет обметать по петле.

Блуза B:

Блузу шить так же, как модель A, но без нижних боковых разрезов.

124 Блуза ••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 63 см.

Вам потребуется:
2 панно с широкой поперечной каймой длиной по ок. 1,25 м и шириной по 150 см (этой ткани достаточно для пошива блузы 124 и юбки 128); флизелин H 180; 5 пуговиц.

Рекомендации по выбору ткани: легкие блузочные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 124.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 3 см.

Раскрой:

1 Полочка
2 Спинка со сгибом 2x
3 Рукав 1x
4 Воротник со сгибом 2x

a) косая бейка для 1 петли длиной 8 см и шириной 3 см, включая припуски.

Пошив:

■ Стачать вытачки на груди, глубины вытачек заутюжить вниз.

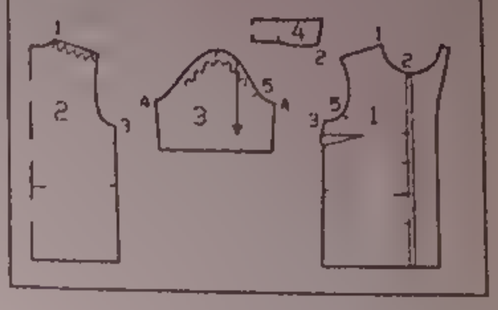
■ Выполнить боковые и плечевые швы.

■ Петля из вытачного шнура (рулика) — см. модель 123.

■ Борта и воротник — см. модель 123.

■ Припуск на подгибку низа блузы заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную. Подборта пришить к подгибке низа блузы.

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек B
Детали 1—4
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



■ Выполнить швы рукавов. Рукава подшить.

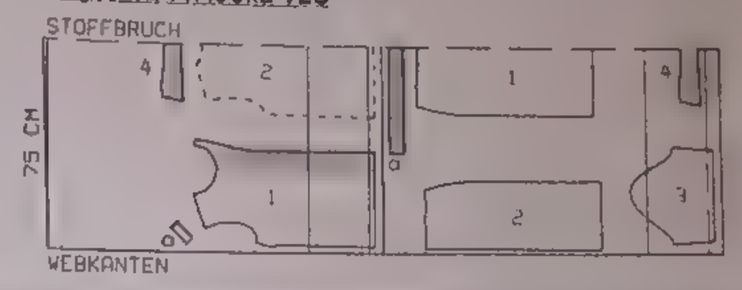
■ Рукава втачать, припосадив по окатам.

■ На правой полочке обметать петли.

Блуза 124 и юбка 128

План раскладки при ширине ткани 150 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.



125 Трикотажное платье ••

Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина от талии 56 см.

Вам потребуется:
Джерси 2,20—2,20—2,20—2,25—2,25 м шириной 140 см; двойная игла для швейной машины.

Рекомендации: только тонкие трикотажные полотна.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.

Раскрой:

1 Перед со сгибом 1x
2 Спинка со сгибом 1x
3 Передняя половинка рукава 2x
4 Задняя половинка рукава 2x

a) воротник-хомут длиной 68—69—70—71—72 см и высотой 50 см, в готовом виде 25 см.

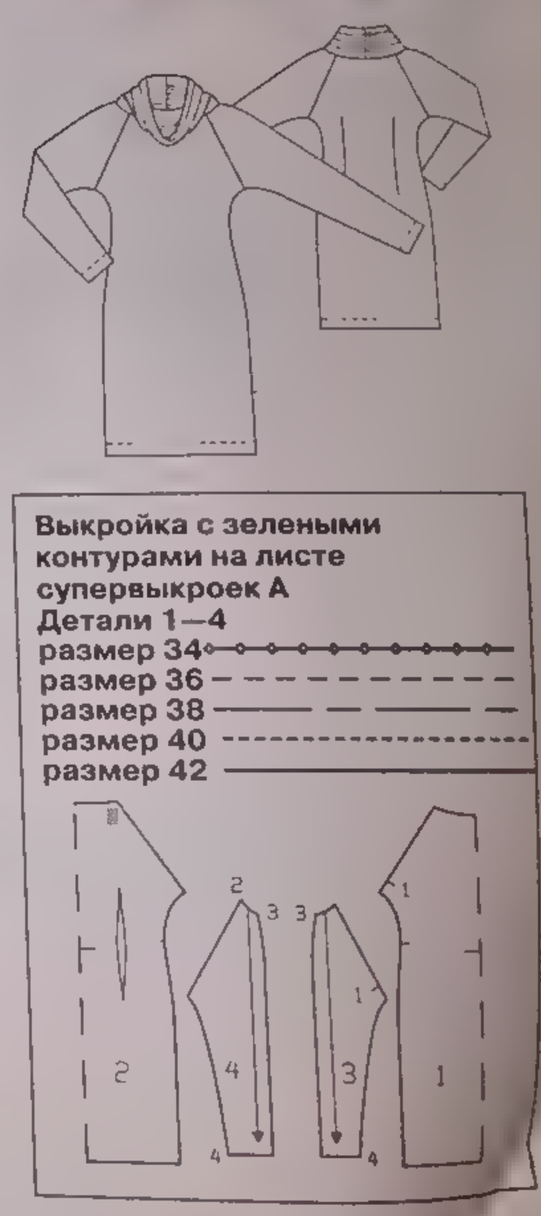
Пошив:

Важно: детали кроя из трикотажных полотен стачиваются специальной эластичной строчкой или узкой зигзагообразной строчкой. Припуск на подгибку низа для сохранения эластичности настрачивается двойной иглой.

■ Стачать продольные вытачки, глубины вытачек заутюжить к линии середины спинки.

■ Передние половинки рукавов притачать к срезам пройм переда, задние половинки рукавов — к срезам пройм спинки. С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава, а затем боковой шов и нижний шов рукава.

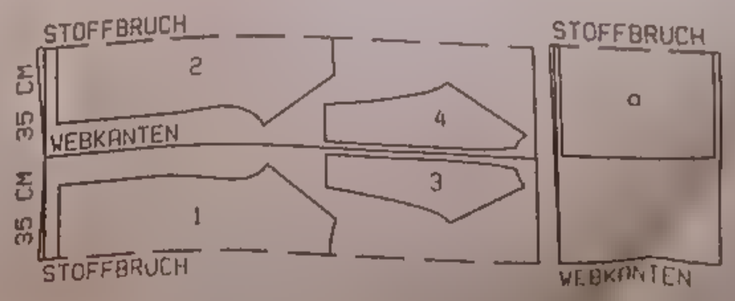
■ На воротнике выполнить задний средний шов. Воротник втачать в горловину и отвернуть наполовину на изнаночную сторону. Внутренний срез воротника разложить над швом втачивания и приметать. С лицевой стороны платья проложить строчку точно в шов



Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек A
Детали 1—4
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42

втачивания воротника.

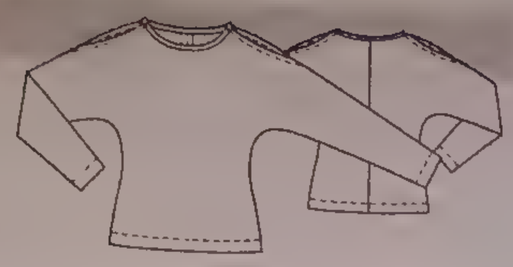
■ Припуски на подгибку низа переда, спинки и рукавов отвернуть на изнаночную сторону и с лицевой стороны платья настрочить двойной иглой на расстоянии 3 см.



План раскладки при ширине джерси 140 см

Джерси сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

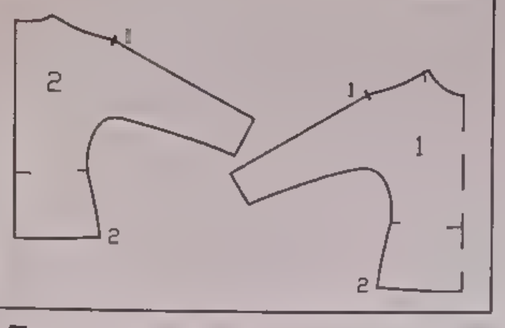
126 Пуловер ••



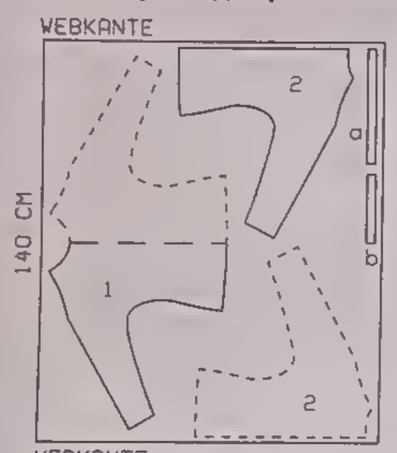
Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 60 см.

Вам потребуется:
Джерси 1,20—1,20—1,25—1,25—1,30 м шириной 140 см; 2 пуговицы; двойная игла для швейной машины.
Рекомендации по выбору ткани: только тонкие трикотажные полотна.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 3 см.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
Раскрой:
1 Перед со сгибом, цельнокроеный с передними половинками рукавов 1x
2 Спинка, цельнокроеная с задней половинкой рукава 2x
a) полоса для окантовки горловины переда длиной 40—40—41—41—42 см и шириной 3 см, включая припуски;
b) полоса для окантовки горловины спинки длиной 23—24—24—25—25 см и шириной 3 см, включая припуски.
Пошив:
Важно: детали кроя из трикотажных полотен стачиваются специальной эластичной строчкой или узкой зигзагообразной строчкой. Припуск на подгибку низа для сохранения эластичности настрачивается двойной иглой.
■ Выполнить средний шов спинки.
■ Припуски по плечевым срезам на участке разрезов заутюжить на изнаночную сторону. Края разрезов отстрочить двойной иглой на расстоянии 1 см. Выполнить верхние швы рукавов.
■ С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов и нижний шов рукава.
■ Горловина спинки. Срезать припуск по срезу горловины спинки. Полосу (b) сложить вдоль пополам, лицевой стороной наружу, и приутюжить. Полосу разложить плоско. Продольные срезы полосы отвернуть к приутюженному сгибу и приутюжить. Затем сложить полосу вдоль первого приутюженного сгиба (пополам). Срез горловины спинки вложить между обеими половинками полосы, полосу приметать, концы полосы подвернуть. Полосу настрочить в край, на каждом конце полосы сшить короткие края.
■ Срез горловины переда окантовать так же, как срез горловины спинки, но концы полосы оставить выступающими

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек G
Детали 1 и 2
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



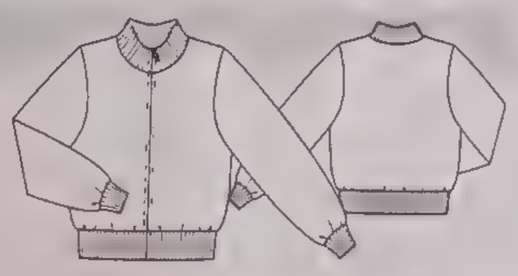
План раскладки
при ширине джерси 140 см



Джерси разложить в один слой, лицевой стороной вверх.

за концы среза горловины переда на одинаковую длину. Каждому концу полосы придать форму петли и пришить петлю к внутренней половинке полосы. пуговицы пришить к окантовке горловины спинки в соответствующих петлям местах.
■ Припуски на подгибку низа переда, спинки и рукавов отвернуть на изнаночную сторону и с лицевой стороны изделия настрочить двойной иглой на расстоянии 2,5 см.

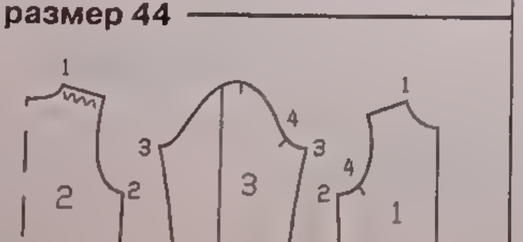
127 Блузон ••



Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 57 см.

Вам потребуется:
Набивной поплин 0,60 м шириной 150 см; однотонный поплин 0,65 м шириной 150 см; 3 упаковки полос из трикотажного полотна в резинку для воротника-стойки, пояса и манжет (VENO); 1 разъемная застежка-молния длиной 60 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см.
Раскрой:
Из набивного поплина:
1 Полочка 2x
2 Спинка со сгибом 1x
Из однотонного поплина:
3 Рукав 2x
Пошив:
■ Выполнить боковые и плечевые швы.
■ Готовый пояс из трикотажного полотна в резинку, растягивая, притачать к нижнему срезу блузона, ширина пояса в готовом виде составляет 6 см. Припуски шва отвернуть вверх.
■ Вторую полосу из трикотажного полотна в резинку втачать в горловину, высота воротника-стойки составляет 6 см. Излишние концы полосы срезать.

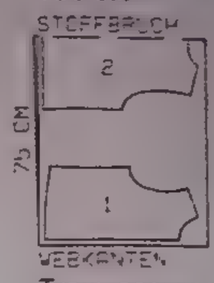
Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек G
Детали 1—3
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



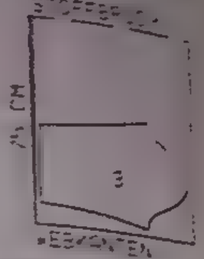
■ Для размеров 36, 38 и 40 укоротить разъемную застежку-молнию — см. модель 115.
■ Припуски по срезам бортов, по передним срезам воротника-стойки и пояса заутюжить на изнаночную сторону. Разъемную застежку-молнию приметать под края бортов и передние края воротника-стойки и пояса так, чтобы зубчики не были видны. Края бортов и передние края воротника-стойки и пояса отстрочить на расстоянии 7 мм.
■ Выполнить швы рукавов. Рукава присборить по нижним срезам до длины 24 см. Каждую готовую манжету из трикотажного полотна в резинку, растягивая, притачать к нижнему срезу рукава. Припуски швов отвернуть вверх.
■ Рукава втачать.

Планы раскладки

Набивной поплин шириной 150 см

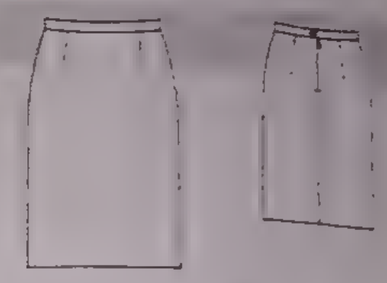


Однотонный поплин шириной 150 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

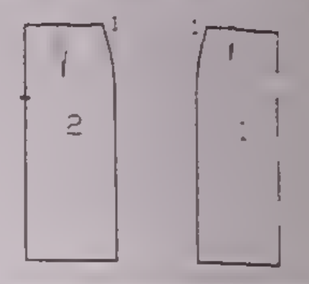
128 Юбка ••



Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина 64 см.

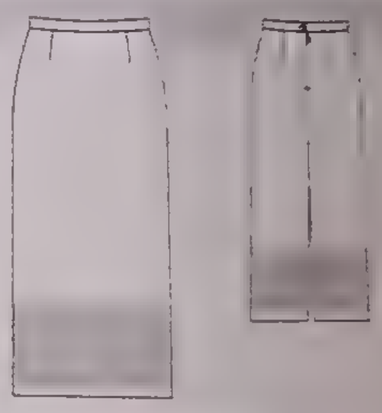
Вам потребуется:
Панно с широкой поперечной каймой (лоскут ткани, оставшийся после пошива блузы 124) — см. план раскладки к модели 124; флизелин H 180; 1 потайная застежка-молния длиной 22 см и специальная лапка швейной машины для ее притачивания (YKK); 1 пуговица.
Рекомендации по выбору ткани: легкие юбочные ткани.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 128.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 3 см.
Раскрой:
1 Переднее полотнище со сгибом 1x
2 Заднее полотнище 2x
a) пояс длиной 73—77—81—85—89 см (из которых 3 см — припуск под застежку) и шириной 6 см, в готовом виде 3 см.
Прокладка: приутюжить прокладку к поясу.

Выкройка с зелеными контурами (участки зеленого цвета в расчет не принимать!) на листе супервыкроек D
Детали 1 и 2
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



Пошив:
Юбку шить так же, как модель 129, но без разреза для свободны движения и подкладки.

129 Юбка и шаль ••



Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина юбки 95 см.
Размер шали: 230 x 70 см.

Вам потребуется:
Для юбки и шали — по 1 панно с широкой поперечной каймой длиной ок. 1,25 м и шириной 150 см. Только для юбки — подкладочная ткань 1,00 м шириной 140 см; флизелин H 180; 1 потайная застежка-молния длиной 22 см и специальная лапка швейной машины для ее притачивания (YKK); 1 пуговица.
Рекомендации по выбору ткани: легкие юбочные ткани.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 129.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 3 см, вдоль краев нижнего разреза — 4 см.
Раскрой:
1 Переднее полотнище со сгибом 1x
2 Заднее полотнище 2x
a) пояс длиной 73—77—81—85—89 см (из которых 3 см — припуск под застежку) и шириной 6 см, в готовом виде 3 см;
b) шаль — 2 детали длиной по 115 см и шириной по 70 см.
Из подкладочной ткани: детали 1 и 2.
Прокладка: приутюжить прокладку к поясу.
Пошив:
Юбка:
■ Стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить к линиям середины переда и спинки.
■ К задним полотнищам притачать потайную застежку-молнию — см. "Это надо знать" на стр. 77.
■ Выполнить задний средний шов, оставив внизу открытым разрез. Припуски шва разутюжить, припуски вдоль краев нижнего разреза заутюжить на изнаночную сторону.
■ Выполнить боковые швы.
■ На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы. Подкладку вложить в юбку изнаночной

Выкройка с зелеными контурами (участки зеленого цвета в расчет не принимать!) на листе супервыкроек D
Детали 1 и 2
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44

изнаночной стороне, подогнуть и приметать к тесьмам потайной застежки-молнии. Открытый верхний срез подкладки приметать к открытому верхнему срезу юбки.

■ Далее притачать к верхнему срезу юбки, оставив припуск под застежку пояса выступающим за задний край потайной застежки на молнию. Припуски шва притачивания и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль и чисто вытачать концы. Внутренний край пояса пришить вручную над швом притачивания пояса.

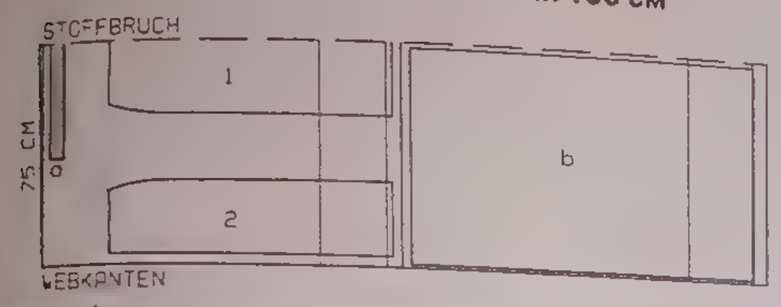
■ Припуск на подгибку низа заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную потайными незатянутыми стежками. Припуски вдоль краев нижнего разреза пришить к подгибке низа. По низу подкладки выполнить подгибку так, чтобы подкладка была на ок. 2 см короче юбки. Над нижним разрезом выкроить подкладку прямоугольником, скруглив верхние углы, срез отвернуть на изнаночную сторону и пришить край выреза к припускам нижнего разреза.

■ На левом конце пояса обметать петлю.

Шаль:

■ Стачать детали в одну длинную шаль. Припуски шва заутюжить в одну сторону. лежащий снизу припуск срезать до ширины 5 мм, лежащий сверху припуск подвернуть, приметать и с лицевой стороны изделия настрочить на расстоянии 7 мм. Припуски по периметру шали подвернуть и настрочить.

План раскладки при ширине ткани 150 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

130 Костюм • • •

Размеры 38, 40, 42 и 44
Длина жакета по спинке ок. 60 см.
Длина юбки 62 см.

Вам потребуется:
Эластичный поплин, растягивающийся в продольном направлении, 2,60—2,65—2,65—2,70 м шириной 150 см (раскрой производить по поперечной нити); эластичная подкладочная ткань 1,65—1,70—1,75—1,80 м шириной 140 см (раскрой производить по долевой нити); флизелин H 410 и H 180; пряжка со шпеньком высотой 6 см; 4 блочки внутренним диаметром 4 мм; подплечники; 1 потайная застежка-молния длиной 22 см и специальная лапка швейной машины для ее притачивания (YKK).

Рекомендации по выбору ткани: эластичные жакетные ткани, держащие форму.

Важно: жакет и юбка должны растягиваться в ширину, поэтому растягивающиеся в поперечном направлении ткани раскраивать по долевой нити, а растягивающиеся в продольном направлении ткани — по поперечной нити. Биэластичную ткань нужно проверить, в каком направлении она растягивается больше.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Переснять как отдельные детали: подборт — с детали выкройки 1, накладки — с деталей выкройки 3 и 4, обтачку — с детали выкройки 9.

Подкладка юбки. Перед раскроем подкладочной ткани соединить детали выкройки 11 и 12 (переднее полотнище) и детали выкройки 13, 14, 15 (заднее полотнище), при этом вверху образуется маленькая вытачка. См. план раскладки.

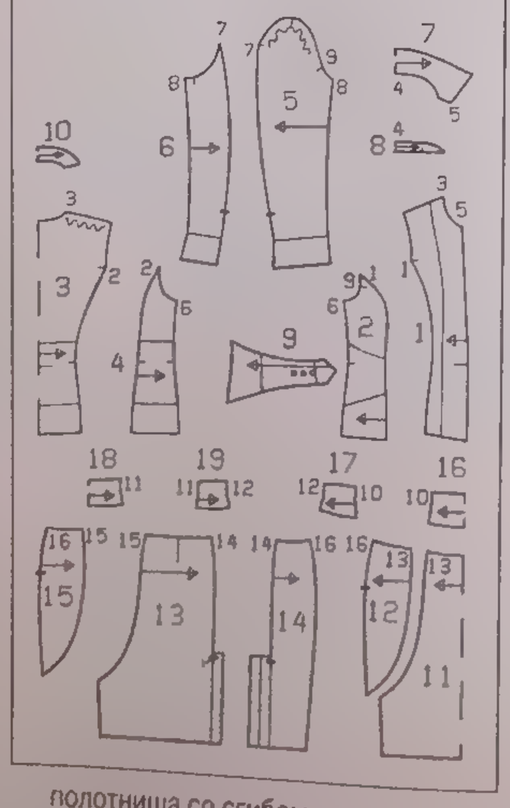
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:

Жакет:
1 Средняя часть полочки 2x
Подборт 2x
2 Боковая часть полочки 1x
3 Средняя часть спинки со сгибом 1x
Накладка со сгибом 2x
4 Боковая часть спинки 2x
Накладка 2x
5 Верхняя часть рукава 2x
6 Локтевая часть рукава 2x
7 Воротник со сгибом 2x
8 Стойка воротника со сгибом 2x
9 Накладка полочки, цельнокроеная с патой 2x
Обтачка 2x
10 Обтачка горловины спинки со сгибом 1x

Юбка
11 Средняя часть переднего полотнища со сгибом 1x
12 Боковая часть переднего полотнища 2x
13 Средняя часть левого заднего полотнища 1x
14 Правое заднее полотнище 1x
15 Боковая часть левого заднего полотнища 1x
16 Средняя часть передней кокетки со сгибом 2x
17 Боковая часть передней кокетки 4x
18 Средняя часть задней кокетки со сгибом 2x
19 Боковая часть задней кокетки 4x

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек G
Детали 1—19
размер 38 – – – – – – – – – –
размер 40 ——— — ——— —
размер 42 ----------
размер 44 ———



Из подкладочной ткани: детали 1 и 3 за вычетом ширины подборта и обтачки горловины, детали 2, 4, 5, 6. Рукава выкроить на 13 см короче бумажной выкройки. Подкладка юбки — см. план раскладки.

Прокладка: см. план раскладки. К подбортам, обтачкам и верхнему воротнику приутюжить флизелин H 180, к остальным подлежащим дублированию деталям и к припускам на подгибку низа — флизелин H 410. Прокладкой дублировать детали внешней кокетки.

Пошив:

Жакет:

■ Выполнить передние и задние рельефные швы. Припуски швов заутюжить на средние части полочек и спинки. Полочки и спинку отстрочить вдоль швов близко к шву и на расстоянии 7 мм.

■ Выполнить боковые и плечевые швы. Обтачку горловины спинки притачать к подбортам.

■ Детали стойки воротника притачать к деталям воротника. Припуски каждого шва срезать близко к строчке и разутюжить. Каждую деталь отстрочить по обе стороны от шва близко к шву. Нижний воротник втачать в горловину жакета, верхний воротник — в горловину подбортов и обтачки. Припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников разутюжить. Подборта и обтачку сложить с жакетом лицевыми сторонами, приколоть, сколоть срезы верхнего и нижнего воротников. Подборта приколоть к срезам бортов, стачать внешние срезы верхнего и нижнего воротников. Подборта отвернуть на изнаночную сторону, воротник вывернуть. Точно сколоть швы втачивания воротников. Обтачку горловины спинки отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников близко к шву. Обтачку отвернуть вниз.

■ Внизу отвернуть подборта вперед. Припуск на подгибку низа жакета заутюжить на изнаночную сторону, но пока не пришивать.

■ Стачать накладки. Среднюю часть отстрочить вдоль швов. Обтачки сложить с патами лицевыми сторонами и притачать, обратив внимание на различие линий кроя концов правой и левой паты. Обтачки и припуски по верхним и нижним срезам накладки отвернуть на изнаночную сторону. Накладку и паты наложить на жакет и приколоть, совместив швы. Накладку настрочить по верхнему и нижнему краям в край и на расстоянии 7 мм, начав и закончив строчку точно у переднего рельефного шва.

■ Выполнить передний шов каждого рукава. Цельнокроеную обтачку низа рукава отвернуть вверх по линии сгиба и притачать вдоль краев разреза точно до метки разреза. Верхний срез обтачки отвернуть вниз на уровне метки и приколоть. Выполнить локтевой шов рукава. Обтачку отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 7 см. Рукав отстрочить вдоль краев разреза в край и на расстоянии 7 мм

■ Рукава втачать, припосадив по окатам. Пришить подплечники

■ К жакету пришить подкладку, жакет подшить — см. модель 109. Рукава подкладки подвернуть и вручную пришить к обтачкам

■ Борта и воротник отстрочить в край и на расстоянии 7 мм

■ На расстоянии 3 см от прямого конца паты пробить маленькое отверстие для шпенька пряжки и обметать его краеобметочными стежками. Прямой конец паты продеть в пряжку и пришить с внутренней стороны. На остроугольном конце паты пробить 3 блочки

Юбка:

■ На переднем и задних полотнищах выполнить рельефные швы, оставив открытой шлицу. Припуски швов заутюжить на средние части. Средние части переднего и левого заднего полотнищ отстрочить вдоль швов близко к шву и на расстоянии 7 мм.

■ Выполнить правый боковой шов.

■ На деталях внешней и внутренней кокеток выполнить рельефные и правый боковой швы. Кокетки отстрочить вдоль рельефных швов. Дублированную прокладкой внешнюю кокетку притачать к верхнему срезу юбки. Припуски шва заутюжить на кокетку. Кокетку отстрочить вдоль шва.

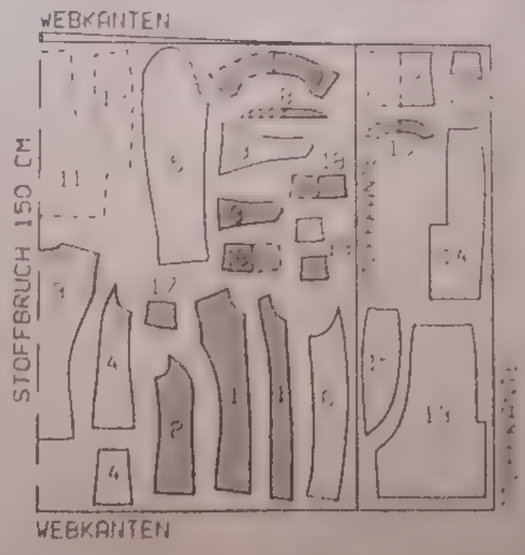
■ Потайная застежка на молнию и левый боковой шов — см. "Это надо знать" на стр. 77.

■ Припуск на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону и пришить вручную потайными незатянутыми стежками. Приутюжить края шлицы. Цельнокроеные обтачки шлицы и припуска под шлицу пришить к подгибке низа юбки. Края шлицы отстрочить. Левое заднее полотнище отстрочить у верхнего конца шлицы по разметке наискосок, прихватывая припуск под шлицу.

■ На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы. Подкладку притачать к не дублированной прокладкой внутренней кокетке. Подкладку с притачанной внутренней кокеткой натянуть на юбку лицевой стороной к лицевой стороне и приколоть к верхнему срезу юбки. У потайной застежки на молнию отвернуть внутреннюю кокетку не доходя ок. 5 мм до краев застежки и приколоть к верхнему срезу юбки. На юбке отвернуть припуски застежки на внутреннюю кокетку и приколоть к верхнему срезу юбки. Вдоль верхнего среза юбки проложить строчку. Припуски застежки отвернуть на изнаночную сторону. Внутреннюю кокетку и подкладку отвернуть вверх и настрочить на припуски шва близко к шву. Внутреннюю кокетку и подкладку отвернуть на изнаночную сторону и пришить к тесьмам потайной застежки-молнии

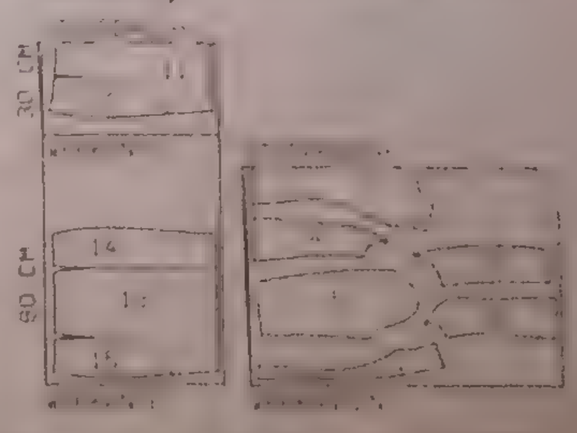
■ По низу подкладки выполнить подгибку так, чтобы подкладка была на ок. 2 см короче юбки. Подкладку приколоть у краев шлицы. Подкладку разрезать над линией середины обтачки припуска под шлицу не доходя 1,5 см до косой отделочной строчки у верхнего конца шлицы. У верхнего конца разреза выполнить на подкладке по косой надсечке вправо и влево длиной ок. 1,5 см в направлении вверх. Подкладку подвернуть и пришить к внутренним срезам обтачек шлицы и припускам под шлицу и вверху поперек к припуску под шлицу

Поплин шириной 150 см (раскрой производить по поперечной нити)



Планы раскладки

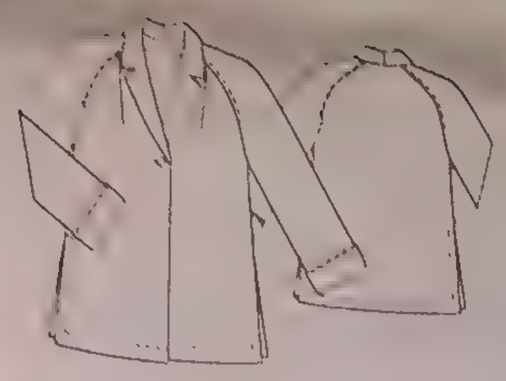
Подкладочная ткань шириной 140 см (раскрой производить по долевой нити)



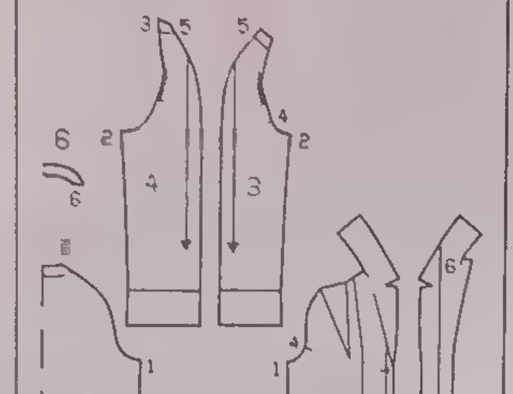
Ткань складывать согласно плану раскладки: вдвое — лицевой стороной вовнутрь, в один слой — лицевой стороной вверх. Бумажные выкройки асимметричных задних полотнищ наложить на лицевую сторону ткани стороной с надписями вверх

131 Жакет •••

Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
Длина по спинке ок. 82 см



Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек D
Детали 1—6
размер 44
размер 46
размер 48
размер 50
размер 52



Вам потребуется:
Габардин 2,00—2,00—2,20—2,20—2,20 м шириной 150 см, подкладочная ткань 1,40—1,45—1,45—1,60—1,60 м шириной 140 см, флизелин H 180; 1 пуговица, подплечники формы реглан.
Важно: для жакета 131 и брюк 132 A вам потребуется 3,35—3,45—3,55—3,65—3,75 м основной ткани шириной 150 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани из хлопка или смешанных волокон.

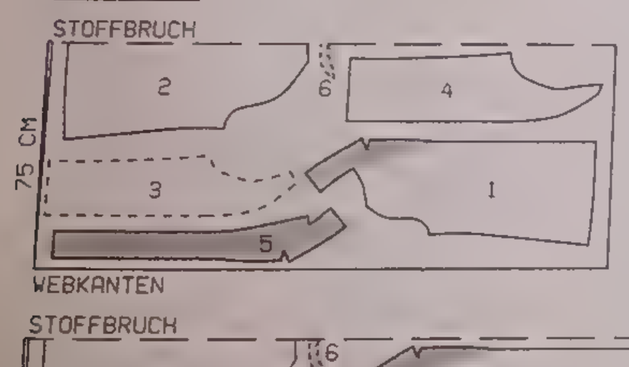
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
На деталях выкройки 1, 2, 3, 4 линии отделочной строчки вычерчены для размера 44. Для размеров 46—52 вычертить эти линии заново так же.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, вдоль краев боковых разрезов — 3,5 см, на подгибку низа — 5 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

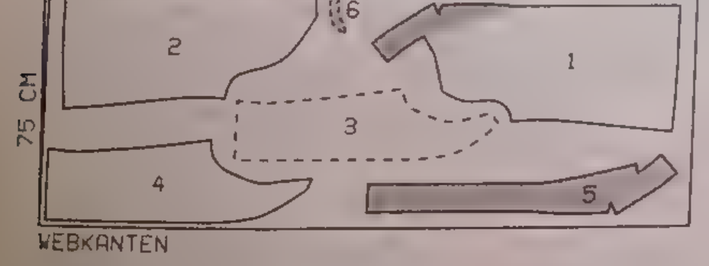
Раскрой:
Из габардина:
1 Полочка, цельнокроеная с нижним воротником 2x
2 Спинка со сгибом 1x
3 Передняя половинка рукава 2x
4 Задняя половинка рукава 2x
5 Подборт, цельнокроеный с верхним воротником 2x
6 Обтачка горловины спинки со сгибом 1x
Из подкладочной ткани: детали 1—4 до линии подкладки, рукава выкроить на 17 см короче бумажной выкройки.
Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:
■ На полочках стачать вытачки. Глубину каждой вытачки срезать до ширины 1 см, обметать вместе и заутюжить вперед.
■ Выполнить боковые швы, оставив внизу открытыми разрезы. Выполнить нижние швы рукавов.
■ Рукава втачать в открытые проймы. Припуск каждой полочки надсечь к строчке в уголке между швом втачивания воротника и воротником. Припуски швов заутюжить на рукава. Рукава отстрочить вдоль швов втачивания близко к шву и по разметке.
■ С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава. Цельнокроеную обтачку низа каждого рукава отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба и настрочить внутренний срез обтачки. Сгиб отстрочить в край и на расстоянии 7 мм.
■ На цельнокроеном с полочками нижнем воротнике выполнить задний средний шов. Воротник втачать в горловину жакета.
■ На цельнокроеном с подбортами верхнем воротнике выполнить задний средний шов. Обтачку горловины спинки притачать к подбортам и верхнему воротнику, при этом в уголках выполнить надсечки. Подборта и обтачку сложить с жакетом лицевыми сторонами, приколоть, сколоть срезы верхнего и нижнего воротников. Подборта притачать к срезам бортов, стачать срезы верхнего и нижнего воротников. Подборта отвернуть на изнаночную сторону, воротник вывернуть. Точно сколоть швы втачивания верхнего и нижнего воротников. Обтачку горловины спинки отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания близко к швам. Обтачку отвернуть вниз.
■ Пришить подплечники.
■ Внизу отвернуть подборта вперед.
■ Нижние уголки полочек и спинки у боковых разрезов выполнить как уголки конвертом: широкий припуск вдоль края разреза и припуск на подгибку низа отвернуть на лицевую сторону и стачать наискосок; припуски шва срезать до ширины 5 мм и разутюжить; припуски отвернуть на изнаночную сторону и приметать.
■ Жакет отстрочить вдоль краев нижних боковых разрезов и нижнего края по разметке. Подборта отвернуть на изнаночную сторону.
■ На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы. Подкладку подшить, при этом подкладка должна быть на ок. 2 см короче жакета. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов и обтачки горловины спинки. Над нижними боковыми разрезами вырезать подкладку прямоугольником, подкладку подвернуть и пришить к припускам разрезов. Подборта пришить к подгибке низа жакета. Рукава подкладки подвернуть и пришить к обтачкам низа рукавов жакета. Излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и приутюжить.
■ На правой полочке обметать петлю.
■ Низ каждого рукава отвернуть вверх на высоту 6 см.

Жакет 131



Размеры 44 и 46

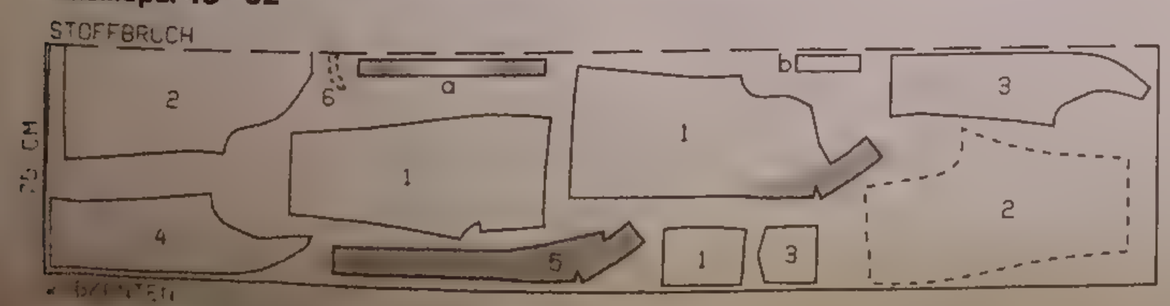


Размеры 48—52

Планы раскладки при ширине ткани 150 см

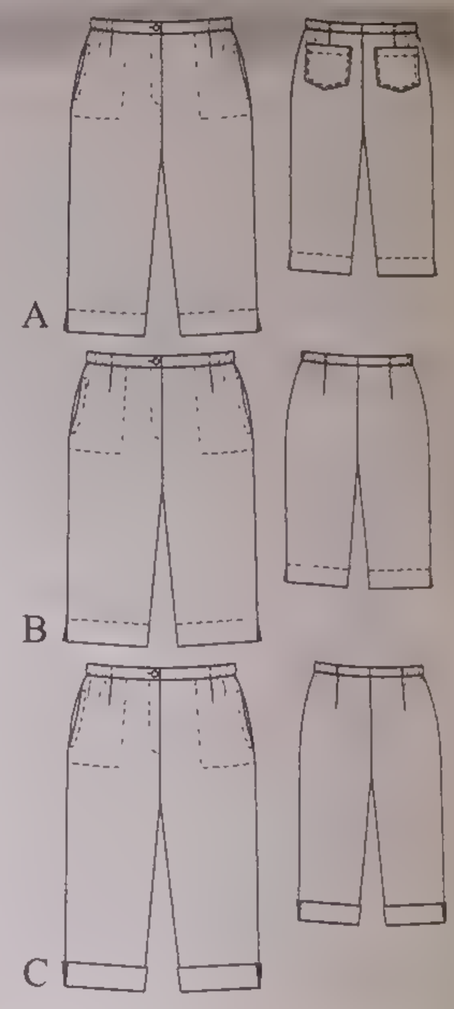
Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

Жакет 131 и брюки 132 A
Для размеров 44 и 46 раскрой производить по отдельным планам раскладки.
Размеры 48—52



132 A,B,C Брюки ••

Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
A и C: длинные брюки.
B: короткие брюки.
Длина брюк по боковому шву: A, C — ок. 85 см, B — ок. 77 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 50 см.



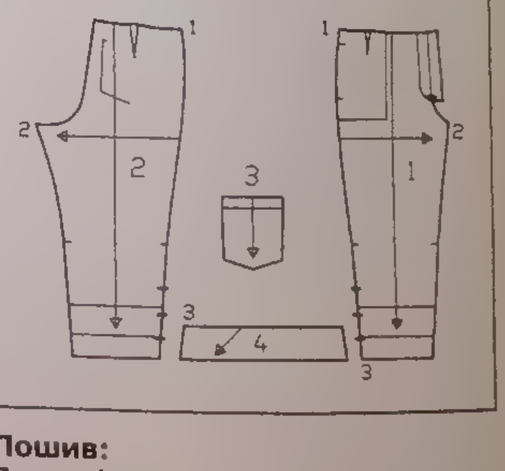
Вам потребуется:
Брюки A. Габардин 1,35—1,45—1,55—1,65—1,65 м шириной 150 см; флизелин H 410; 1 застежка-молния длиной 18—18—20—20—20 см; эластичная тесьма 0,35—0,35—0,40—0,40—0,45 м шириной 2,2 см; 1 пуговица.
Важно: общий расход ткани для брюк 132 A и жакета 131 — см. модель 131.
Брюки B: Вискозная чесуча 1,25—1,35—1,45—1,50—1,50 м шириной 150 см; далее см. Брюки A.
Важно: общий расход ткани для брюк 132 B и жилета 135 B — см. модель 135.
Брюки C. Эластичная ткань в клетку виши, растягивающаяся в продольном направлении, 1,55—1,65—1,65—1,75—1,85 м шириной 150 см (раскрой производить по поперечной нити); далее см. Брюки A.
Важно: общий расход ткани для брюк 132 C и жилета 135 A — см. модель 135.
Рекомендации по выбору ткани: брючные ткани с эластановыми волокнами или без них.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для моделей A, B и C. Мешковину кармана переснять с детали выкройки 1 как отдельную деталь.
На детали выкройки 1 линия отделочной строчки вдоль застежки на молнию вычерчена для размера 44. Для размеров 46—52 вычертить эту линию на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 44 (длина зависит от длины застежки).

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа брюк A — 7 см, на подгибку низа брюк B — 6 см.

Раскрой:
Брюки A, B, C:
1 Передняя половинка 2x
Мешковина кармана 2x
2 Задняя половинка 2x
a) правый пояс длиной 46—48—51—54—57 см и левый пояс длиной 49—51—54—57—60 см (из которых 3 см — припуск под застежку) каждый пояс шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;
b) откосок длиной 19,5—19,5—21,5—21,5—21,5 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см.
Только для брюк A:
3 Задний карман 2x
Только для брюк C:
4 Обтачка низа 2x
Прокладка: см. план раскладки. Прокладку приутюжить к переднему концу правого пояса на длину 17—17,5—18,5—20—21 см, к переднему концу левого пояса на длину 20—20,5—21,5—23—24 см, а также к задним концам поясов на длину по 10—10,5—11—12—13 см.

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек D
Детали 1—4
размер 44
размер 46
размер 48
размер 50
размер 52



Пошив:
Брюки A:
■ Стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить к линии среднего шва.
■ Задние карманы. Цельнокроеную обтачку верха каждого кармана отвернуть на лицевую сторону и притачать вдоль боковых срезов кармана. Обтачку и припуски по остальным срезам кармана отвернуть на изнаночную сторону. Карман отстрочить по верхнему краю в край и на расстоянии 3 см. Карман наложить на заднюю половинку по линии совмещения, приколоть и настрочить в край и на расстоянии 7 мм.
■ Выполнить боковые швы, оставив открытыми входы в карманы и закончив строчку на ок. 8 см выше метки нижнего разреза.
■ Карманы в швах. Каждую переднюю половинку отстрочить вдоль входа в

...на расстоянии 7 мм. Мешковину приколоть к припуску входа в карман задней половинки и притачать точно по размеченной линии бокового шва, выше и ниже входа в карман — вплотную к шву. Мешковину приметать под переднюю половинку и с лицевой стороны брюк настрочить.

■ Стачать шаговые срезы.

■ Половинки брюк вложить одну в другую, лицевой стороной к лицевой стороне, и стачать срезы банта от метки разреза для застежки на молнию вниз до шаговых швов.

■ Застежка на молнию — см. модель 107.

■ Пояс. Правый и левый пояса притачать к верхним срезам половинок брюк, припуск под застежку левого пояса притачать к откоску. Припуски швов притачивания заутюжить на пояса. Пояса сложить вдоль и чисто вытачать передние концы. Вывернуть. Внутренние половинки поясов настрочить от передних вытачек до задних вытачек, проложив строчки с лицевой стороны брюк точно в швы притачивания поясов. Эластичную тесьму разрезать пополам и вдеть в кулиски пояса, концы тесьмы настрочить выше вытачек, длина каждой кулиски в готовом виде составляет 15,5—16—17—18—19 см. Настрочить оставшиеся открытыми участки внутренних половинок поясов.

■ Выполнить задний средний шов до верхнего края пояса.

■ Припуски на подгибку низа отвернуть на лицевую сторону и притачать вдоль краев нижних боковых разрезов точно до меток разрезов. Верхние срезы припусков на подгибку низа отвернуть вниз на уровне метки разреза и приколоть. Выполнить оставшиеся участки боковых швов. Припуски на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 6 см. Брюки отстрочить вдоль краев разрезов в край.

■ На правом конце пояса обметать петлю.

Брюки В:

Брюки шить так же, как модель А, но без задних накладных карманов.

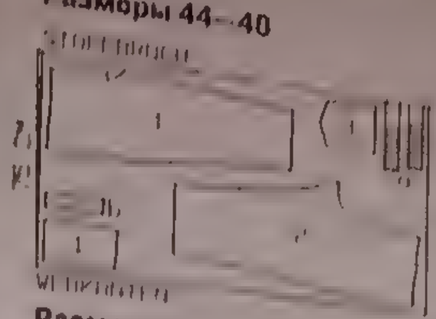
Брюки С:

Брюки шить в основном так же, как модель А, но без задних накладных карманов и с отворотами.

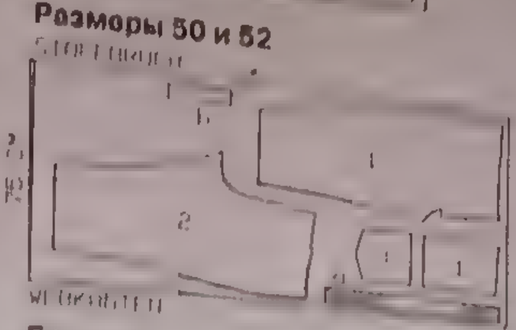
■ Отвороты. Каждую обтачку низа сложить с половинкой брюк лицевыми сторонами, приколоть к нижнему срезу брюк и притачать вдоль краев нижнего бокового разреза и нижнего среза половинки брюк. Верхний срез обтачки отвернуть вниз на уровне метки разреза. Выполнить оставшийся участок бокового шва. Обтачку отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть и настрочить. Половинку брюк отстрочить вдоль краев нижнего бокового разреза и нижнего края в край. Низ половинки брюк отвернуть вверх по линии сгиба.

Планы раскладки при ширине ткани 150 см

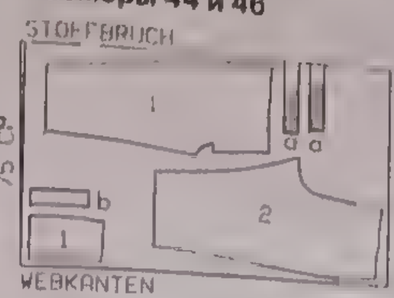
Брюки А
Размеры 44—48



Размеры 50 и 52



Брюки В
Размеры 44 и 46



Размеры 48—52

Брюки С
Размеры 44—52

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

133 А,В Юбки ••

Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
Длина 80 см.

Вам потребуется:

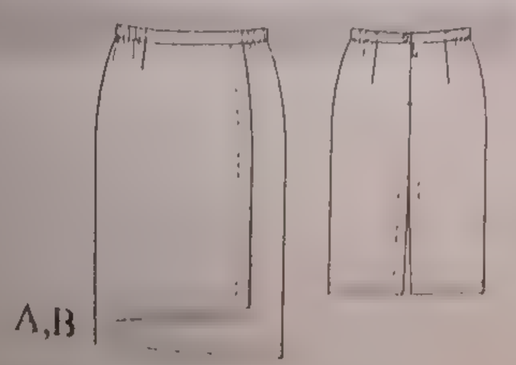
Юбка А. Льняное полотно 1,75 м шириной 140 см; подкладочная ткань 0,85 м шириной 140 см; флизелин Н 410; эластичная тесьма 0,50 м шириной 2 см; 1 потайная застежка-молния длиной 22 см и специальная лапка швейной машины для ее притачивания (YKK); 1 пуговица.

Юбка В. Вискозная чесуча 1,75 м шириной 150 см; флизелин Н 410, эластичная тесьма 0,50 м шириной 2 см; 1 потайная застежка-молния длиной 22 см и специальная лапка швейной машины для ее притачивания (YKK), 1 пуговица.

Важно: общий расход ткани для юбки 133 В и жилета 135 В — см. модель 135. Рекомендации по выбору ткани: легкие юбочные ткани, держащие форму.

Припуски:

...швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 3,5 см, по переднему срезу отлетного полотнища — 3,5 см, на задний средний шов и вдоль краев разреза — 3,5 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.



Бумажная выкройка:

Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 133.

Раскрой:

Юбки А, В:

1 Переднее полотнище со сгибом 1x
2 Заднее полотнище 2x
3 Отлетное переднее полотнище 1x

а) пояс длиной 94—98—104—110—116 см (из которых 3 см — припуск под застежку) и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см.

Из подкладочной ткани для юбки А: детали 1 и 2.

Прокладка: приутюжить прокладку к правому концу пояса на длину 13,5—14—15—15,5—16,5 см, к левому концу пояса на длину 10,5—11—12—12,5—13,5 см, а также по центру на длину 28—29—31—33—35 см.

Пошив:

Юбка А:

■ Стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить к линиям середины переда и спинки.

■ Нижний уголок на отлетном переднем полотнище выполнить конвертом. Широкие припуски по переднему и нижнему срезам полотнища отвернуть на лицевую сторону и стачать на уголке наискосок, припуски шва срезать до ширины 5 мм и разутюжить; широкие припуски отвернуть на изнаночную сторону, приметать и отстрочить полотнище с лицевой стороны вдоль переднего и нижнего краев на расстоянии 3 см.

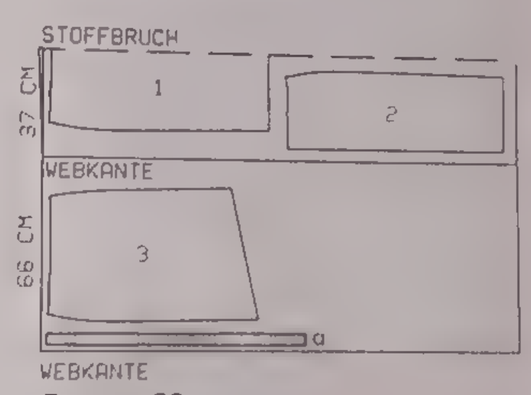
■ Отлетное полотнище наложить изнаночной стороной на лицевую сторону переднего полотнища, совместив линии середины переда. Стачать верхние и боковые срезы.

■ К задним полотнищам притачать потайную застежку-молнию — см. "Это надо знать" на стр. 77.

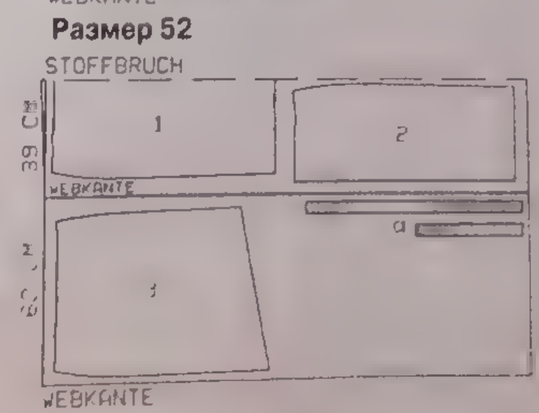
■ Выполнить задний средний шов, оставив внизу открытым разрез. Выполнить боковые швы.

■ На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы. Подкладку вложить в юбку изнаночной стороной к изнаночной стороне, подвернуть и пришить к тесьмам потайной

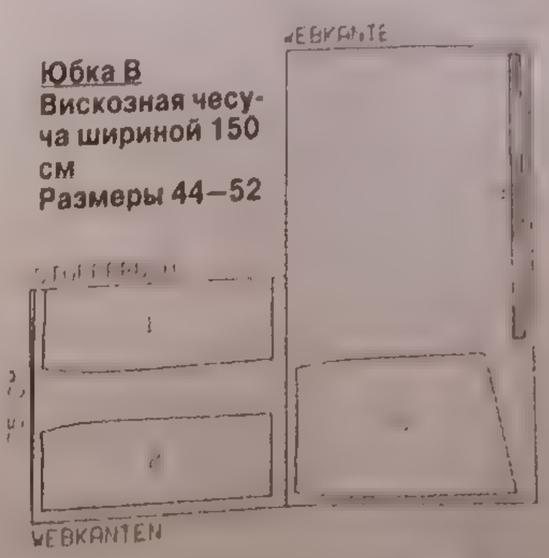
Планы раскладки
Юбка А
Льняное полотно шириной 140 см
Размеры 44—50



Размер 52

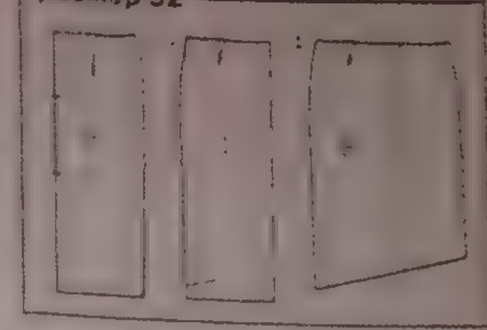


Юбка В
Вискозная чесуча шириной 150 см
Размеры 44—52



Асимметричное переднее отлетное полотнище выкроить из разложенной в один слой — лицевой стороной вверх — ткани. Остальные полотнища выкроить из сложенной вдвое — лицевой стороной вовнутрь — ткани.

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек Н
Детали 1—3
размер 44
размер 46
размер 48
размер 50
размер 52



Уголок конвертом

Так называется способ обработки подгибки низа с косым швом на уголке. Он часто используется на блузах с боковыми разрезами, на рукавах и юбках со шлицами.

■ Припуски по нижнему и боковому срезам полочки/спинки заутюжить на изнаночную сторону на ширину ок. 5 мм.

1

■ Припуск на подгибку низа отвернуть вверх и поставить портновским мелком на изнаночной стороне припуска по боковому срезу метку у приутюженного верхнего края подгибки низа (1). Подгибку низа отвернуть вниз.

■ Отвернуть на изнаночную сторону припуск по боковому срезу и поставить портновским мелком на изнаночной стороне припуска на подгибку низа метку у приутюженного края. Припуск отвернуть.

2

■ Обе метки и вершину нижнего уголка соединить прямой линией (2).

3

■ Припуск на подгибку низа наложить на припуск по боковому срезу, приколоть по вычерченной прямой линии. Притачать (3).

■ Уголок срезать, оставив припуски шириной ок. 5 мм, у нижнего конца шва срезать припуск наискосок (4). Припуски шва разутюжить (на длинной ручке деревянной поварской ложки).

4

■ Припуск бокового разреза и припуск на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону, вершину уголка осторожно выправить булавкой. Припуск бокового разреза и подгибку низа приметать (5), края приутюжить. С лицевой стороны изделия настрочить припуск и подгибку.

5

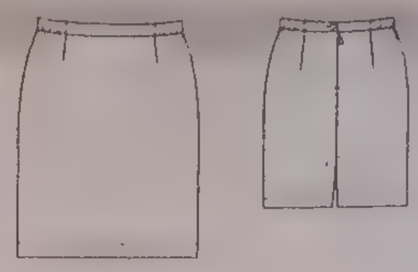
застежки-молнии. Сметать открытые верхние срезы юбки и подкладки.
■ Пояс притачать к верхнему срезу юбки, оставив припуск под застежку пояса выступающим за задний край потайной застежки на молнию. Пояс сложить вдоль и чисто вытачать концы. Пояс вывернуть. Внутреннюю половинку пояса настрочить от передних вытачек до задних вытачек, проложив строчки с лицевой стороны юбки точно в шов притачивания пояса. Эластичную тесьму разрезать пополам и вдеть отрезки тесьмы в кулиски пояса. Концы отрезков тесьмы настрочить выше вытачек, длина каждой кулиски в готовом виде составляет 18—18,5—20—21—22 см. Настрочить оставшийся открытым участок внутреннего края пояса. На левом конце пояса обметать петлю.
■ Нижние уголки на задних полотнищах выполнить конвертом. Юбку отстрочить вдоль краев заднего разреза и нижнего края на расстоянии 3 см, у верхнего конца разреза строчить поперек.
■ По низу подкладки выполнить подгибку так, чтобы подкладка была на ок. 2 см короче юбки. Подкладку выкроить прямоугольником над нижним задним разрезом, подвернуть и пришить к припускам разреза.

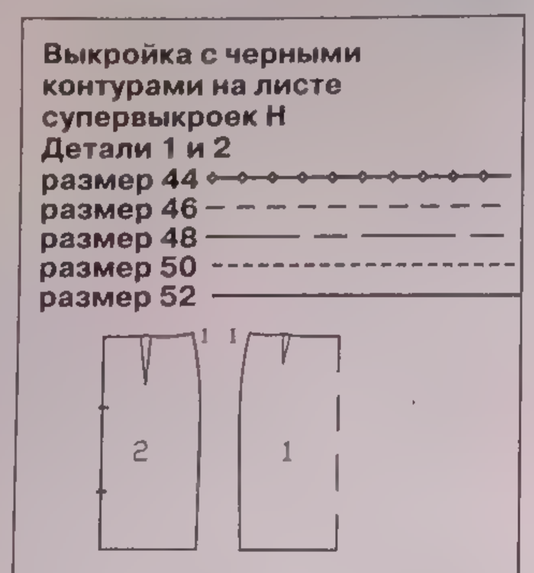
Юбка В:
Юбку шить так же, как юбку А, но без подкладки.

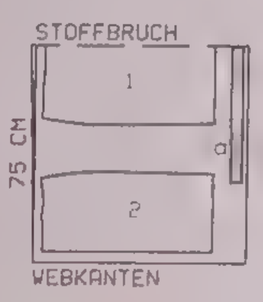
134 Юбка ••

Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
Длина 60 см.

Вам потребуется:
Габардин 0,75 м шириной 150 см; эластичная тесьма 0,40—0,45—0,45—0,50—0,50 м шириной 2 см; флизелин H 410; 1 потайная застежка-молния длиной 22 см и специальная лапка швейной машины для ее притачивания (YKK); 1 пуговица.
Рекомендации по выбору ткани: легкие юбочные ткани, держащие форму.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 134.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа и вдоль краев заднего нижнего разреза — 4 см.
Раскрой:
1 Переднее полотнище со сгибом 1x
2 Заднее полотнище 2x
а) пояс длиной 94—98—104—110—116 см (из которых 3 см — припуск под застежку) и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см.
Прокладка: приутюжить прокладку к правому концу пояса на длину 13,5—14—15—15,5—16,5 см, к левому концу пояса на длину 10,5—11—12—12,5—13,5 см, а также по центру на длину 28—29—31—33—35 см.
Пошив:
■ Стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить к линиям середины переда и спинки.
■ К задним полотнищам притачать потайную застежку-молнию — см. "Это надо знать" на стр. 77.
■ Выполнить задний средний шов оставив внизу открытым разрез. Выполнить боковые швы.







План раскладки при ширине ткани 150 см

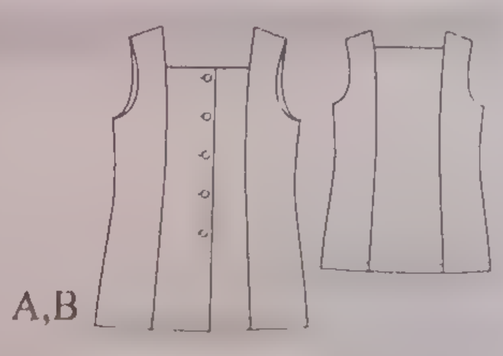
Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

■ Пояс — см. модель 133.
■ Нижние уголки на задних полотнищах выполнить конвертом — см. модель 133. Юбку отстрочить вдоль краев заднего нижнего разреза и нижнего края на расстоянии 3 см, у верхнего конца разреза строчить поперек.

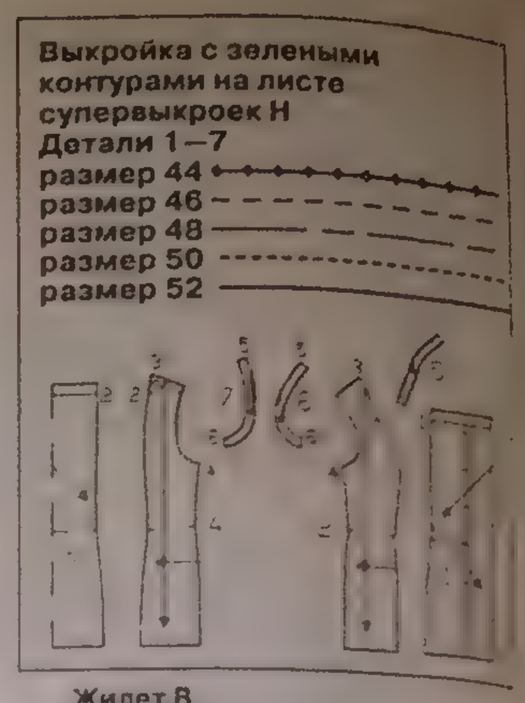
135 A,B Жилеты ••

Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
Длина по спинке ок. 70 см.

Вам потребуется:
Жилет А. Эластичная ткань в клетку виши, растягивающаяся в продольном направлении, 1,30—1,35—1,40—1,45—1,45 м шириной 150 см; флизелин H 180; 5 пуговиц.
Важно: для жилета 135 А и брюк 132 С вам потребуется 2,85—3,00—3,05—3,20—3,30 м ткани шириной 150 см. Раскрой производить по отдельным планам раскладки.
Жилет В. Вискозная чесуча 1,10—1,35—1,40—1,45—1,45 м шириной 150 см; флизелин H 180; 5 пуговиц.
Важно: для жилета 135 В и брюк 132 В вам потребуется 2,05—2,10—2,50—2,50—2,55 м ткани шириной 150 см, а для жилета 135 В и юбки 133 В — 2,55—2,55—2,55—2,65—2,65 м основной ткани шириной 150 см. См. планы раскладки.
Рекомендации по выбору ткани: легкие ткани из хлопка, льна или смешанных волокон, желательно с эластановыми волокнами

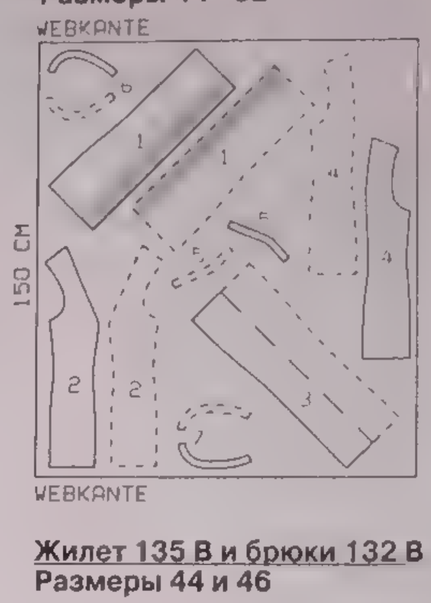


Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для моделей А и В
На детали выкройки 1 петли размечены для размера 44. Для размеров 46—52 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 44. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 3 см.
Раскрой:
Жилеты A, B:
1 Средняя часть полочки 2x
2 Боковая часть полочки 2x
3 Средняя часть спинки со сгибом 1x
4 Боковая часть спинки 2x
5 Боковая обтачка горловины 2x
6 Обтачка проймы полочки 2x
7 Обтачка проймы спинки 2x
Прокладка: см. план раскладки
Пошив:
■ Выполнить плечевые швы.
■ На средних частях полочек и спинки заутюжить на изнаночную сторону цельнокроеные обтачки горловины. Средние части полочек приметать к боковым частям полочек, а среднюю часть спинки — к боковым частям спинки. Боковые обтачки горловины сложить с жилетом лицевыми сторонами и приколоть к боковым срезам горловины. Выполнить рельефные швы и, не прерывая строчку, притачать боковые обтачки к боковым срезам горловины

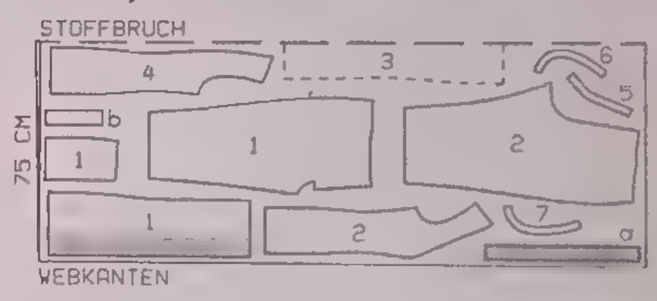


Планы раскладки при ширине ткани 150 см

Жилет А
Размеры 44—52

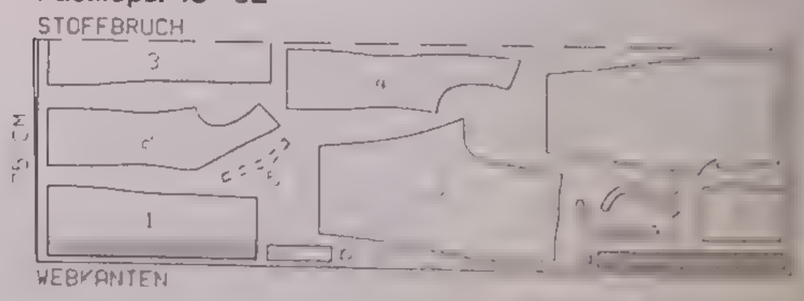


Жилет 135 В и брюки 132 В
Размеры 44 и 46

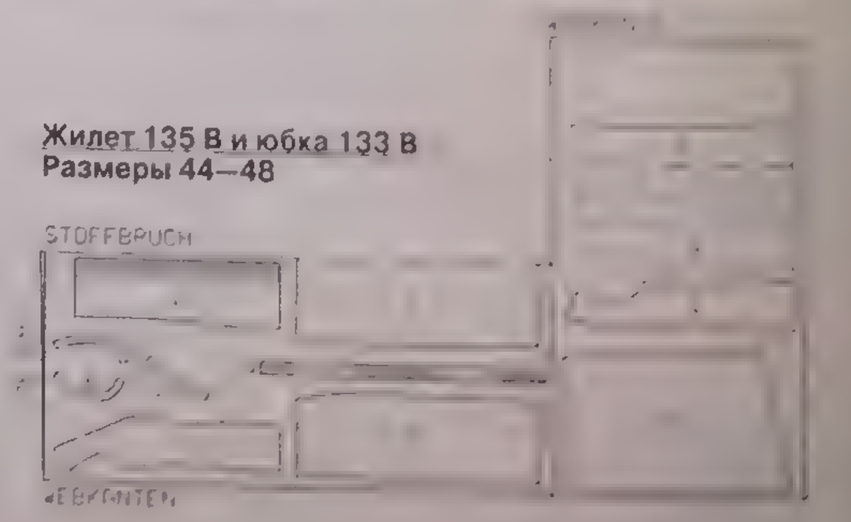


Вдвое складывать ткань лицевой стороной вовнутрь, в один слой раскладывать ткань лицевой стороной вверх. Правые и левые парные детали выкроить симметрично!

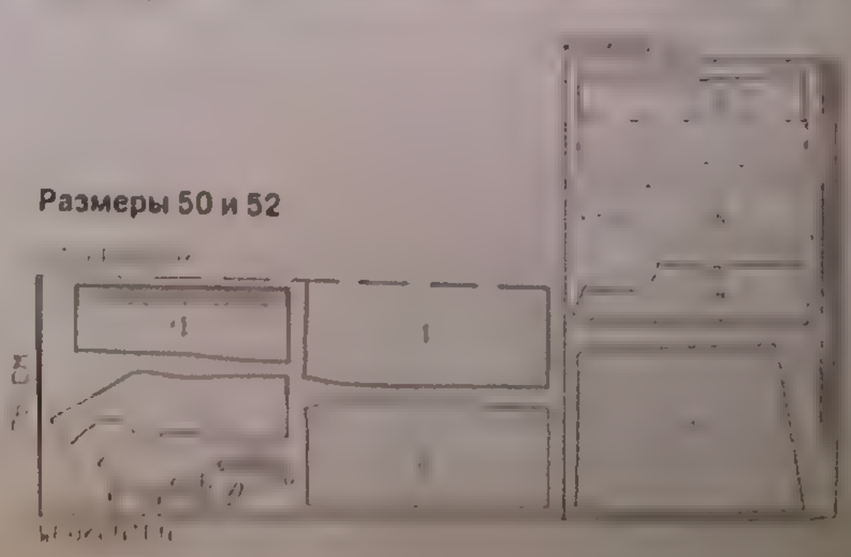
Размеры 48—52



Жилет 135 В и юбка 133 В
Размеры 44—48



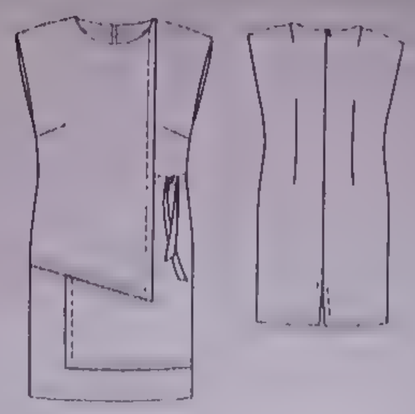
Размеры 50 и 52



...вернуть на изнаночную сторону припуски рельефных швов отвернуть к боковым срезам. Жилет отстрочить вдоль рельефных швов близко к шву, а также вдоль боковых краев горловины в край.
■ Выполнить боковые швы.
■ Стачать короткие срезы обтачек пройм. Срезы пройм обтачать обтачками. Жилет отстрочить вдоль пройм. Внутренние срезы обтачек пришить вручную потайными незатянутыми стежками.
■ Припуск на подгибку низа жилета отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 2 см.
■ Цельнокроеные подборта заутюжить на изнаночную сторону и пришить к обтачкам горловины полочек и подгибке низа жилета. Жилет отстрочить вдоль краев бортов и горловины в край.
■ На правой полочке обметать петли.

136 Платье-фартук ••

Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
Длина от талии 57 см.



Вам потребуется:
Льняное полотно 2,20—2,25—2,25—2,30—2,30 м шириной 150 см; флизелин H 180; 1 потайная застежка-молния длиной 60 см и специальная лапка швейной машины для ее притачивания (YKK).
Рекомендации по выбору ткани: легкие плательные ткани, держащие форму.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на средний шов спинки и вдоль краев нижнего заднего разреза — 3 см, по передним срезам отлетных полочек — 3 см, на подгибку низа — 3 см.

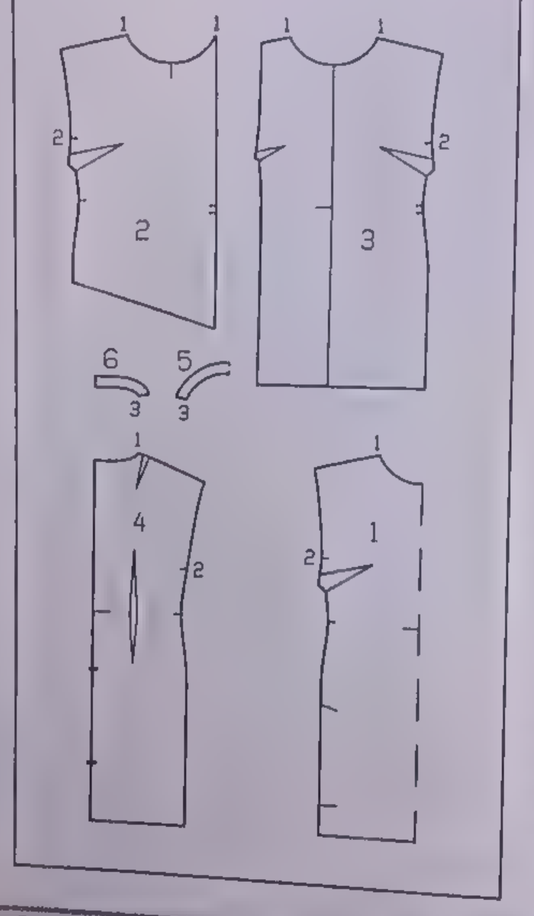
Раскрой:

1 Перед со сгибом	1x
2 Правая отлетная полочка	1x
3 Левая отлетная полочка	1x
4 Спинка	2x
5 Обтачка горловины переда со сгибом	1x
6 Обтачка горловины спинки	2x

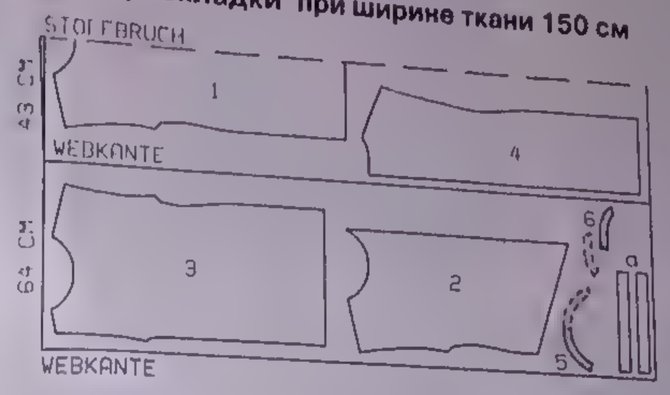
a) 2 завязки длиной по 36—37—38—39—40 см и шириной по 4 см, в готовом виде 2 см.
Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:
■ Стачать вытачки на груди, глубины вытачек заутюжить вниз. Стачать вытачки на спинке, глубины вытачек заутюжить к линии среднего шва.
■ Каждую завязку сложить вдоль и скосить один конец. Стачать продольные и короткие скошенные срезы. Завязки вывернуть. Открытый конец одной завязки наложить на правую отлетную полочку, приметать к переднему срезу между поперечными метками и настрочить на припуск по срезу у линии переднего края.
■ Нижние уголки правой и левой отлетных полочек выполнить конвертом: широкие припуски по переднему и нижнему срезам отвернуть на лицевую сторону и стачать наискосок; припуски шва срезать до ширины 5 мм и разутюжить; широкие припуски отвернуть на изнаночную сторону и приметать; полочку отстрочить по переднему и нижнему краям на расстоянии 2 см.
■ Левую отлетную полочку наложить на перед и смотать боковые срезы, срезы пройм и горловины, плечевые срезы. Правую отлетную полочку наложить на перед поверх левой отлетной полочки и приметать. Открытый конец второй завязки приметать к левым боковым срезам переда и левой отлетной полочки между поперечными метками.
■ К деталям спинки притачать потайную застежку-молнию — см. "Это надо знать" на стр. 77. Выполнить средний шов спинки, оставив внизу открытым разрез.
■ Выполнить боковые и плечевые швы. Стачать срезы обтачек горловины.
■ Горловину обтачать обтачкой. Обтачку горловины сложить с платьем лицевыми сторонами и приколоть к срезу горловины. У потайной застежки на молнию отвернуть концы обтачки на лицевую сторону не доходя по ок. 5 мм до краев застежки и приколоть к срезу горловины. Припуски вдоль краев застежки платья отвернуть на лицевую сторону и приколоть к срезу горловины поверх обтачки. Вдоль среза горловины проложить строчку. Припуски застежки отвернуть на изнаночную сторону. Обтачку отвернуть вверх и настрочить на припуски шва близко к шву. Обтачку отвернуть на изнаночную сторону и пришить к тесьмам потайной застежки-молнии.
■ Припуски по срезам пройм отвернуть на изнаночную сторону и пришить вручную.
■ Нижние уголки на спинке выполнить конвертом. Платье отстрочить вдоль краев нижнего заднего разреза и нижнего края на расстоянии 2 см.

Выкройка
с красными контурами
Детали 3, 4, 5 и 6 на листе супервыкроек E
Детали 1 и 2 на листе супервыкроек F
размер 44
размер 46
размер 48
размер 50
размер 52



План раскладки при ширине ткани 150 см



Ткань сложить согласно плану раскладки: вдвое — лицевой стороной вовнутрь, в один слой — лицевой стороной вверх. Бумажные выкройки асимметричных отлетных полочек наложить на лицевую сторону ткани стороной с надписями вверх.

137 Жакет для девочки •••

Размеры 110, 116, 122, 128 и 134
Длина по спинке 44—47—49—52—55 см.

Вам потребуется:
Поплин 1,05—1,10—1,10—1,15—1,20 м шириной 150 см; подкладочная ткань 0,70—0,75—0,80—0,85—0,90 м шириной 140 см; флизелин H 180; 1 разъемная застежка-молния длиной 40—40—45—45—50 см; контактная лента (велкро) 0,20 м шириной 2 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Подборт переснять с детали выкройки 1 как отдельную деталь. Метки ленты велкро поставлены на деталях выкройки 9, 10, 11 и 12 для размера 110. Для других размеров поставить эти метки так же, по линии середины детали.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:
Из поплина:

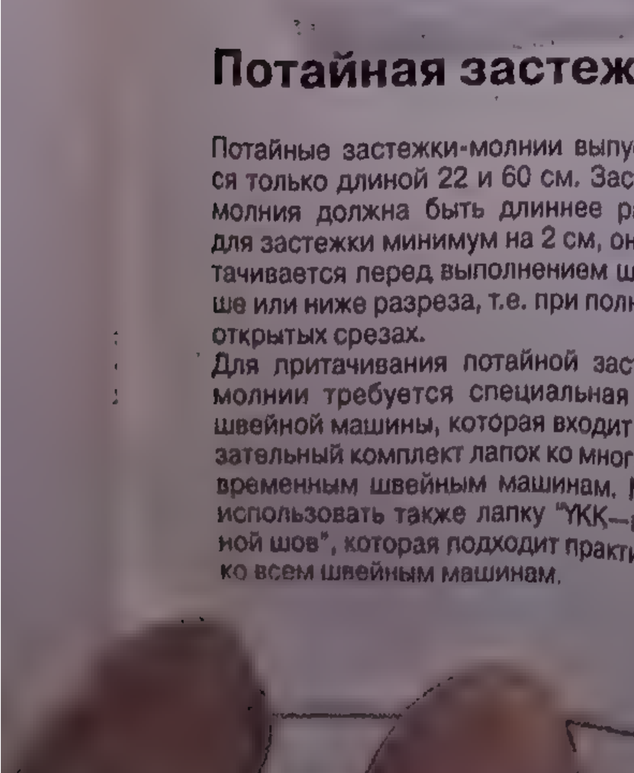
1 Средняя часть полочки	2x
Подборт	2x
2 Боковая часть полочки	2x
3 Средняя часть спинки со сгибом	1x
4 Боковая часть спинки	2x
5 Передняя часть рукава	2x
6 Локтевая часть рукава	2x
7 Воротник со сгибом	2x
8 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x
9 Верхний клапан	4x
10 Нижний клапан	4x
11 Верхний карман	2x
12 Нижний карман	2x

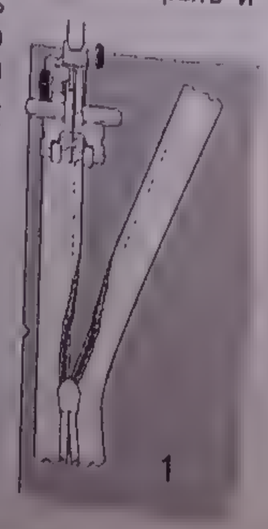
a) правый ремень длиной 11 см и шириной 7 см, в готовом виде 3,5 см;
b) левый ремень длиной 27,5—28—29—

Потайная застежка на молнию

Потайные застежки-молнии выпускаются только длиной 22 и 60 см. Застежка-молния должна быть длиннее разреза для застежки минимум на 2 см, она притачивается перед выполнением шва выше или ниже разреза, т.е. при полностью открытых срезах.
Для притачивания потайной застежки-молнии требуется специальная лапка швейной машины, которая входит в обязательный комплект лапок ко многим современным швейным машинам. Можно использовать также лапку "YKK—потайной шов", которая подходит практически ко всем швейным машинам.

Притачать застежку-молнию:
Потайную застежку-молнию открыть и прижать спираль ногтем большого пальца так, чтобы можно было увидеть "линию строчки" между тесьмой и спиралью. Открытую застежку-молнию наложить внешней стороной на лицевую сторону изделия вдоль одного края разреза, см. рис. 1 справа. Чтобы застежка-молния была притачана точно по размеченной линии шва, надо определить интервал между краем тесьмы застежки-молнии и срезом ткани: ширина припуска на шов минус 1 см ширины тесьмы = расстояние до среза ткани. Верхний конец тесьмы застежки-молнии приколоть к ткани булавкой на нужном расстоянии — см. выше. Нижний конец тесьмы застежки-молнии выступает за нижний конец разреза. Лапку швейной машины установить над застежкой-молнией так, чтобы спираль располагалась под выемкой лапки справа от иглы. Застежку-молнию притачать от верхнего конца до метки разреза. Закрыть застежку-молнию. Вторую тесьму застежки-молнии наложить внешней стороной на лицевую сторону ткани вдоль другого края разреза и приколоть верхний конец тесьмы одной булавкой. Застежку-молнию снова открыть. Лапку швейной машины установить над застежкой-молнией так, чтобы спираль располагалась под выемкой лапки слева от иглы, см. рис. 2. Тесьму настрочить от верхнего конца до метки разреза.
Закрыть застежку-молнию. Стачать срезы деталей кроя ниже метки разреза для застежки, отвернув нижний свободный конец застежки-молнии на припуски на шов и начав шов максимально близко к последним стежкам швов притачивания застежки-молнии.





[illegible] см и шириной 7 см, в готовом виде [illegible] см.
Из подкладочной ткани, детали 1 и 3 за вычетом подборта и обтачки, детали 2 и 4, а также 5 и 6 без цельнокроеных обтачки шлицы и припуска под шлицу.
Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:

■ Выполнить передние и задние рельефные швы. Средние части полочек и спинки отстрочить вдоль швов на расстоянии 5 мм.

■ Каждый ремень сложить вдоль и стачать срезы, оставив открытым один конец. Вывернуть. Ремни отстрочить и приметать их открытые концы к боковым срезам полочек между поперечными метками.

■ Выполнить боковые и плечевые швы.

■ Припуск на подгибку низа жакета отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 1,5 см.

■ Накладные карманы. Цельнокроеную обтачку верха каждого кармана отвернуть на лицевую сторону и притачать к боковым срезам. Обтачку и припуски по остальным срезам отвернуть на изнаночную сторону. Карман отстрочить по верхнему краю на расстоянии 1,5 см. На карман настрочить отрезок ворсованной тесьмы ленты велкро. Карман наложить на полочку по линии совмещения и настрочить.

■ Детали клапанов сложить попарно лицевыми сторонами и стачать боковые и нижние срезы. Каждый клапан вывернуть и отстрочить. Под клапан настрочить отрезок тесьмы с крючочками ленты велкро. Клапан притачать к полочке выше кармана по разметке и заутюжить вниз.

■ Стачать внешние срезы верхнего и нижнего воротников, начав и закончив строчку точно у размеченной линии шва втачивания воротника. Воротник вывернуть и приутюжить. Нижний воротник втачать в горловину, оставив припуски по срезам бортов выступающими за концы шва втачивания воротника. На полочках заутюжить припуски шва втачивания нижнего воротника на воротник, на спинке — разутюжить. Припуски по срезам бортов заутюжить на изнаночную сторону.

■ Для размеров 110, 122 и 134 укоротить разъемную застежку-молнию — см. модель 115.

■ Разнять разъемную застежку-молнию. Каждую половинку застежки-молнии наложить внешней стороной вверх на подборт и приколоть к срезу борта, точно совместив край тесьмы с размеченной линией шва. По линии середины тесьмы проложить строчку. Зубчики отвернуть вперед, припуски шва заутюжить на подборт.

■ Обтачку горловины спинки притачать к подбортам. Подборта и обтачку притачать к срезу стойки верхнего воротника, совместив зубчики застежки-молнии с краями бортов. На подбортах заутюжить припуски швов втачивания верхнего воротника на воротник, на обтачке — разутюжить. Застежку-молнию приметать под края бортов так, чтобы зубчики не были видны. На участке спинки точно сколоть припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников и проложить строчку точно в швы. Подборта приметать и пришить к нижним краям полочек. Жакет отстрочить вдоль краев бортов и воротника на расстоянии 7 мм.

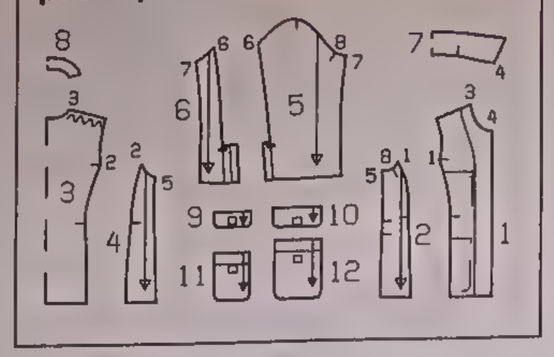
■ На каждом рукаве выполнить локтевой шов, оставив открытой шлицу. Припуски шва и цельнокроеную обтачку шлицы заутюжить на переднюю часть рукава. Переднюю часть рукава отстрочить вдоль шва. Выполнить локтевой шов рукава. Припуск на подгибку низа рукава отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 1,5 см. Цельнокроеную обтачку припуска под шлицу заутюжить на изнаночную сторону. Обтачки шлицы и припуска под шлицу пришить к подгибке низа рукава. Рукав отстрочить вдоль переднего края шлицы. С изнаночной стороны рукава стачать верхние короткие поперечные срезы обтачки шлицы и припуска под шлицу.

■ Рукава втачать.

■ К жакету пришить подкладку. На деталях кроя из подкладочной ткани выполнить швы, втачать рукава. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов и обтачки горловины спинки, оставив внизу открытыми срезы на длину по ок. 8 см. Выше подгибки низа заколоть на подкладке складку глубиной ок. 1 см. Подкладку подвернуть и вручную пришить к подгибке низа жакета. Из складки удалить булавку. Излишнюю ткань подкладки заутюжить вниз. Пришить оставшиеся открытыми срезы подкладки. Каждый рукав подкладки над шлицей рукава подвернуть и приколоть к припуску под шлицу и подгибке низа рукава. Подкладку выкроить над шлицей прямоугольником, подвернуть и приколоть к внутреннему срезу обтачки шлицы и у верхнего конца шлицы. Подкладку пришить вручную.

■ На свободный конец левого ремня настрочить отрезок тесьмы ленты велкро с крючочками, а отрезок ворсованной тесьмы ленты велкро длиной ок. 8 см настрочить под свободный конец правого ремня.

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек E
Детали 1—12
размер 110
размер 116
размер 122
размер 128
размер 134

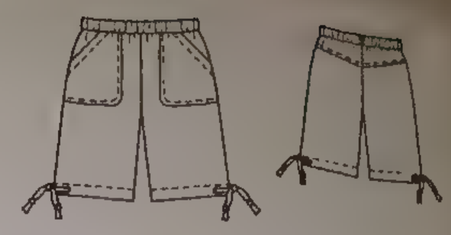


План раскладки при ширине ткани 150 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

Обтачка. Деталь для обработки срезов, например среза горловины. Обтачка притачивается к срезу с лицевой стороны изделия, а затем отворачивается на изнаночную сторону. Обтачку прямого среза можно выкроить вместе с основной деталью.
Важно: обтачка, вычерченная на конструктивной детали выкройки, переснимается как отдельная деталь.

138 Детские бермуды ••



Размеры 110, 116, 122, 128 и 134
Длина бермудов по боковому шву 37—39—40—42—44 см.
Ширина половинки бермудов по нижнему краю 40—41—42—43—44 см.

Вам потребуется:
Поплин 0,55—0,60—0,60—0,65—0,65 м шириной 150 см; эластичная тесьма 0,60—0,60—0,60—0,65—0,65 м шириной 2 см; 4 блочки внутренним диаметром 5 мм.
Рекомендации по выбору ткани: легкие брючные ткани, держащие форму.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 138. На деталях выкройки 1 и 2 блочки размечены для размера 110. Размеры 116—134: блочки разметить на таком же расстоянии от бокового и нижнего краев, как для размера 110.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 3 см.

Раскрой:

1	Передняя половинка	2x
2	Задняя половинка	2x
3	Задняя кокетка	2x
4	Карман	4x

a) пояс длиной 64—65,5—68,5—71—74 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;
b) 2 завязки длиной по 40 см и шириной по 2 см, включая припуски.

Пошив:

■ Задние кокетки притачать к задним половинкам и отстрочить вдоль швов на расстоянии 5 мм.

■ Карманы. Детали карманов сложить попарно лицевыми сторонами и стачать срезы, оставив открытыми верхние и боковые срезы. Карманы вывернуть и отстрочить вдоль косых краев на расстоянии 2 см. Карманы наложить на передние половинки по линиям совмещения, приколоть и настрочить по передним и нижним краям на расстоянии 5 мм. Верхние и боковые срезы карманов приметать.

■ Выполнить боковые и шаговые швы. Половинки бермудов вложить одну в другую, лицевой стороной к лицевой стороне. Единой строчкой выполнить передний и задний средние швы.

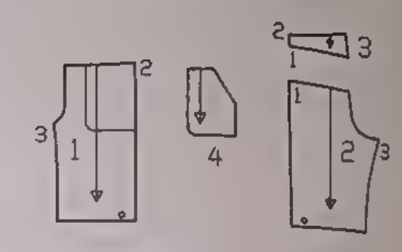
■ Сколоть короткие срезы пояса и стачать их на участке внешней половинки пояса, на участке внутренней половинки пояса оставить срезы открытыми для вдевания эластичной тесьмы. Пояс притачать к верхнему срезу бермудов. Припуски шва и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль пополам и пришить внутренний край пояса вручную или настрочить с лицевой стороны бермудов точно в шов притачивания пояса. В пояс вдеть отрезок эластичной тесьмы длиной 54—55—57—60—62 см, концы тесьмы сшить.

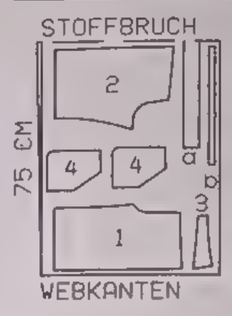
■ У нижних срезов половинок бермудов пробить блочки, предварительно приутюжив с изнаночной стороны по маленькому лоскуту прокладки.

■ Припуски на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 2 см.

■ На завязках заутюжить на изнаночную сторону продольные срезы на ширину 5 мм. Каждую завязку сложить вдоль пополам и приутюжить. Стачать продольные края. Завязки вдеть через блочки в подгибки низа половинок бермудов на участках боковых швов, на концах завязок завязать по узелку.

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек F
Детали 1—4
размер 110
размер 116
размер 122
размер 128
размер 134

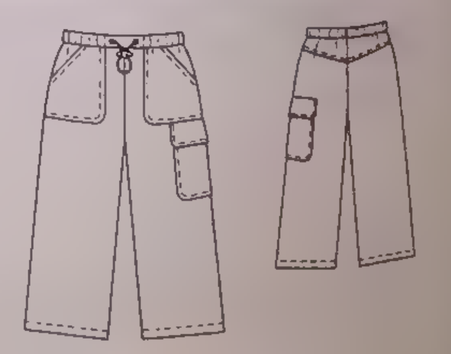




План раскладки при ширине ткани 150 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

139 Детские брюки ••



Размеры 110, 116, 122, 128 и 134
Длина брюк по боковому шву 60—65—69—73—77 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю 40—41—42—43—44 см.

Вам потребуется:
Поплин 0,80—0,85—0,85—0,95—1,05 м шириной 150 см; эластичная тесьма 0,50—0,50—0,55—0,55—0,55 м шириной 2 см; эластичный шнур 0,30 м толщиной ок. 5 мм; 1 ограничитель для шнура; 2 блочки внутренним диаметром 5 мм.
Рекомендации по выбору ткани: брючные ткани, держащие форму.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 139.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 3 см.

Раскрой:

1	Передняя половинка	2x
2	Задняя половинка	2x
3	Задняя кокетка	2x
4	Передний карман	4x
5	Боковой карман со сгибом	1x
6	Клапан	2x

a) пояс длиной 64—65,5—68,5—71—74 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см.

Пошив:

■ Передние карманы — см. модель 138. Карманы отстрочить вдоль косых краев в край и на расстоянии 7 мм. Карманы настрочить на передние половинки в край и на расстоянии 7 мм.

■ Задние кокетки притачать к задним половинкам и отстрочить.

■ Выполнить боковые швы.

■ Боковой карман. Карман сложить по линии сгиба, лицевой стороной вовнутрь, и стачать боковые и нижние срезы, оставив в одном из швов открытым участок для выворачивания кармана. Карман вывернуть, открытый участок шва зашить. Карман наложить на левую

... брюк поверх левого бокового ... настрочить.

■ Детали клапана сложить лицевыми сторонами и стачать боковые и нижние срезы. Клапан вывернуть, отстрочить, притачать к левой половинке брюк выше кармана по разметке, заутюжить вниз и настрочить близко к шву притачивания.

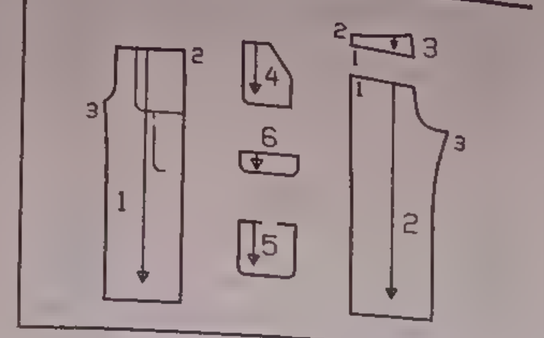
■ Стачать шаговые срезы.

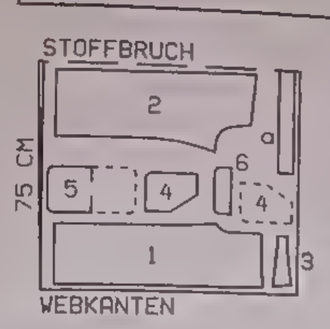
■ Половинки брюк вложить одну в другую, лицевой стороной к лицевой стороне, и единой строчкой выполнить передний и задний средние швы.

■ На поясе разметить линию середины переда. Выполнить задний средний шов. На внешней половинке пояса по обе стороны от линии середины переда на расстоянии 6 см пробить по блочке, предварительно приутюжив с изнаночной стороны по маленькому лоскуту прокладки. Пояс притачать к верхнему срезу брюк. Припуски шва и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль пополам, внутренний край пояса пришить вручную или настрочить, проложив с лицевой стороны брюк строчку точно в шов притачивания пояса; при этом оставить открытым участок между карманами для вдевания эластичной тесьмы. В пояс вдеть отрезок эластичной тесьмы длиной 44—45—47—50—52 см, концы тесьмы настрочить у передних краев карманов. На эластичный шнур надеть ограничитель для шнура. С лицевой стороны брюк продеть концы шнура в блочки пояса и сшить их. Пришить открытый участок внутреннего края пояса.

■ Припуски на подгибку низа заутюжить на изнаночную сторону, подвернуть и настрочить.

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек F
Детали 1—6
размер 110
размер 116
размер 122
размер 128
размер 134



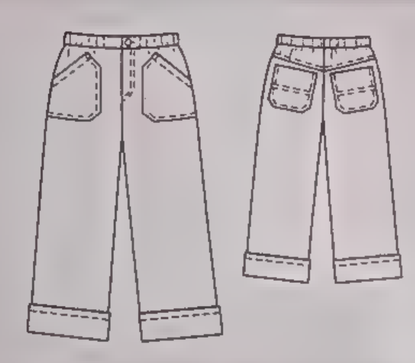


План раскладки при ширине ткани 150 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

140 Детские брюки ••

Размеры 110, 116, 122, 128 и 134
Длина брюк по боковому шву 62—66—70—75—79 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю 40—41—42—43—44 см.



Вам потребуется:
Эластичная саржа, растягивающаяся в поперечном направлении, 1,00—1,05—1,10—1,15—1,20 м шириной 135 см; эластичная тесьма 0,50—0,50—0,50—0,55—0,55 м шириной 2 см; 1 застежка-молния длиной 10 см; флизелин F 220; 1 пуговица.
Рекомендации по выбору ткани: брючные ткани с эластановыми волокнами или без них.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 140. На детали выкройки 1 линия отделочной строчки вдоль застежки на молнию вычерчена для размера 110. Размеры 116—134: вычертить линию отделочной строчки на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 110.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см.

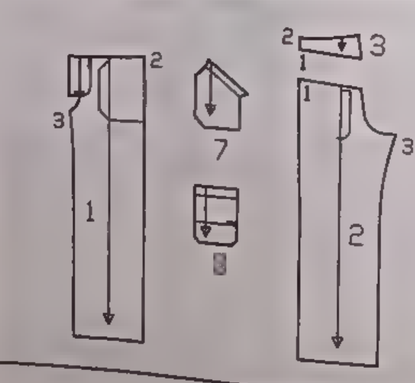
Раскрой:

1 Передняя половинка	2x
2 Задняя половинка	2x
3 Задняя кокетка	2x
7 Передний карман	2x
8 Задний карман	2x

a) пояс длиной 67,5—69—72—74,5—77,5 см (из которых 3,5 см — припуск под застежку) и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;
b) откосок длиной 11 см и шириной 6 см, в готовом виде 3 см;
c) 2 обтачки низа длиной по 40—41—42—43—44 см и шириной по 8 см.
Прокладка: к правому концу пояса приутюжить прокладку на длину 9,5 см, а к левому концу — на длину 6 см.

Пошив:
■ Передние карманы. Цельнокроеную обтачку входа в карман заутюжить на изнаночную сторону по линии сгиба. Припуски по передним и нижнему срезам кармана заутюжить на изнаночную сторону. Карман наложить на переднюю половинку по линиям совмещения, приколоть и настрочить по передним и нижнему краям в край и на расстоянии 7 мм.

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек F
Детали 1, 2, 3, 7 и 8
размер 110
размер 116
размер 122
размер 128
размер 134



■ Задние карманы. Цельнокроеную обтачку верха каждого кармана отвернуть на лицевую сторону и притачать к боковым срезам. Обтачку и припуски по остальным срезам кармана отвернуть на изнаночную сторону. Карман отстрочить по разметке, наложить на заднюю половинку по линии совмещения, приколоть и настрочить.

■ Задние кокетки притачать к задним половинкам и отстрочить.

■ Стачать боковые и шаговые срезы. Стачать срезы банта от метки разреза для застежки на молнию вниз до шаговых швов.

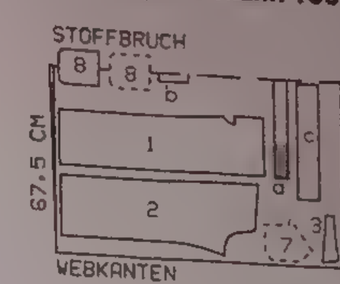
■ Застежка на молнию. Цельнокроеные обтачки застежки заутюжить на изнаночную сторону: слева — по линии середины переда, справа — не доходя 5 мм до линии середины переда (= припуск под застежку). Застежку-молнию притачать под край припуска под застежку (правая сторона) в край, располагая зубчики вплотную к сгибу. Разрез сколоть, совмещая линии середины переда. Свободную тесьму застежки-молнии притачать к обтачке левого края застежки, не прихватывая ткань левой передней половинки. Обтачку приметать. Правую переднюю половинку отстрочить вдоль застежки на молнию от верхнего среза половинки брюк по разметке и не доходя 3 см до нижнего конца застежки. Откосок сложить вдоль и стачать нижние срезы. Вывернуть. Откосок подложить под правый край застежки и приколоть к обтачке. Обтачку настрочить на откосок близко к шву притачивания застежки-молнии. Разрез снова сколоть и продлить отделочную строчку до конца застежки, прихватывая откосок.

■ Выполнить средний задний шов.

■ Пояс притачать к верхнему срезу брюк, припуск под застежку пояса притачать к откоску. Припуски шва и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль и стачать передние срезы. Пояс вывернуть. Внутренний край пояса приколоть над швом притачивания пояса. От правого конца пояса отложить 9,5 см, от левого — 6 см, поставить метки. С лицевой стороны брюк проложить строчку точно в шов притачивания пояса от меток. В пояс вдеть отрезок эластичной тесьмы длиной 42—43—45—48—50 см, концы тесьмы настрочить. Притачать оставшиеся открытыми участки внутреннего края пояса. Концы пояса отстрочить до кулиски в край. На левом конце пояса обметать петлю.

■ На обтачках низа выполнить швы. Каждую обтачку сложить с половинкой брюк лицевыми сторонами и притачать к нижнему срезу брюк. Обтачку отвернуть на изнаночную сторону и настрочить внутренний срез обтачки. Брюки отстрочить по нижним краям. Низ брюк отвернуть вверх на высоту 6 см.

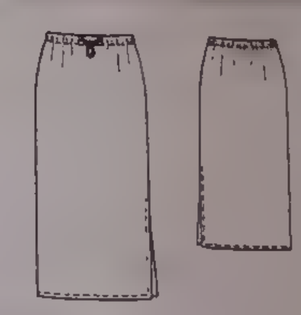
План раскладки при ширине ткани 135 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Задние карманы, выступающие на плане раскладки за сгиб ткани, выкроить в последнюю очередь из разложенного в один слой лоскута ткани.

141 Юбка для девочки •

Размеры 110, 116, 122, 128 и 134
Длина 58—62—66—70—74 см.



Вам потребуется:
Поплин 0,70—0,75—0,75—0,80—0,85 м шириной 150 см; эластичная тесьма 0,60—0,60—0,60—0,60—0,65 м шириной 2 см; эластичный шнур 0,30 м толщиной ок. 5 мм; 1 ограничитель для шнура с 2 отверстиями; 2 блочки внутренним диаметром 5 мм; лоскут прокладки.

Припуски:
на швы, по срезам и на подгибку низа — 2 см.

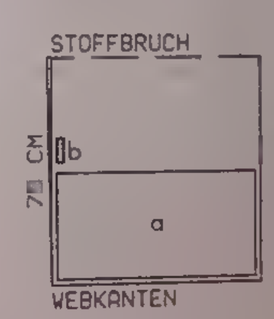
Раскрой:
a) 2 полотнища длиной по 64—68—72—76—80 см (из которых 4 см — цельнокроеная обтачка верха) и шириной по 33—34—35—36,5—38 см;
b) накладка пояса длиной 8 см и шириной 2,5 см.
Прокладка: приутюжить прокладку к накладке пояса.

Пошив:
■ Выполнить боковые швы, оставив в левом шве открытыми разрезы: вверху — для вдевания эластичной тесьмы, внизу — длиной 25—26—27—28—29 см для свободы движения.

■ Цельнокроеную обтачку верха отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть до ширины 2,5 см и настрочить для кулиски. В кулиску вдеть отрезок эластичной тесьмы длиной, равной обхвату талии, концы тесьмы сшить.

■ На накладке пояса заутюжить на изнаночную сторону припуски по периметру. На концах накладки пробить по блочке. На эластичный шнур надеть ограничитель. Концы шнура продеть в блочки с лицевой стороны накладки и сшить. Накладку наложить на юбку поверх линии середины переда, совместив верхний край с верхним краем кулиски. Накладку настрочить по периметру, разглаживая ткань кулиски.

■ Припуск на подгибку низа юбки и припуски левого нижнего разреза заутюжить на изнаночную сторону, подвернуть и приметать. Юбку отстрочить по нижнему краю и краям разреза, у верхнего конца разреза строчить поперек.

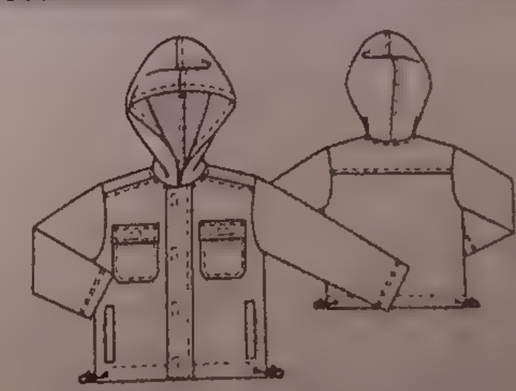


План раскладки при ширине ткани 150 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

142 Детская ветровка •••

Размеры 110, 116, 122, 128 и 134
Длина по спинке 43—44—46—49—51 см.



Вам потребуется:
Поплин с покрытием 1,10—1,10—1,15—1,15—1,20 м шириной 150 см; 1 разъемная застежка-молния длиной 40—40—40—45—45 см; 4 блочки внутренним диаметром 5 мм; эластичный шнур 1,15—1,15—1,20—1,20—1,25 м толщиной ок. 5 мм; 2 ограничителя для шнура с 2 отверстиями; контактная лента (велкро) 0,20 м шириной 2 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, держащие форму.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и дан-

ные именно для модели 142.
На детали выкройки 1 карман вычерчен полностью для размера 110. Для других размеров соответственно продлить линии кармана.
На деталях выкройки 1 и 2 блочки размечены для размера 110. Размеры 116—134: блочки разметить на таком же расстоянии от нижнего края и линии бокового шва, как у размера 110.
На детали выкройки 7 верхняя и нижняя метки ленты велкро поставлены для размера 110. Для других размеров поставить верхнюю и нижнюю метки на таком же расстоянии от верхнего и нижнего краев детали, как у размера 110. Для всех размеров остальные 2 метки поставить между верхней и нижней метками с одинаковыми интервалами.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см (не забудьте про боковые скосы рукавов!).

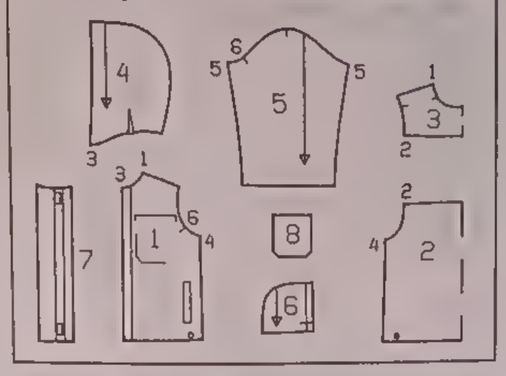
Раскрой:

1 Полочка	2x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Кокетка со сгибом	1x
4 Капюшон	2x
5 Рукав	2x
6 Мешковина кармана (из них 2 x до линии подкладки)	4x
7 Планка для застежки	1x
8 Верхний карман	2x

a) 2 клапана длиной по 11—11,2—11,5—11,7—12 см и шириной по 6,5—7—7,5—8—8,5 см, в готовом виде 3,2—3,5—3,7—4—4,2 см;
b) 2 листочки длиной по 14—14—14,5—14,5—15 см и шириной по 7 см, включая припуски.

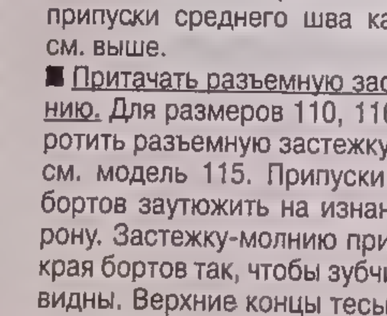
Пошив:
■ На полочках выполнить прорезные карманы с листочкой с втачными концами. На каждой полочке на расстоянии 2 см (= ширина листочки в готовом виде) от размеченной линии шва притачивания листочки вычертить линию совмещения листочки и перевести ее на лицевую сторону полочки сметочными стежками. Листочку сложить вдвое, лицевой стороной наружу, и приутюжить. Сложенную вдвое листочку наложить на полочку и приметать, совместив сгиб листочки с размеченной сметочными стежками вспомогательной линией, а открытые продольные срезы листочки — с размеченной линией прореза. Листочку притачать по размеченной линии шва притачивания листочки. Большую мешковину кармана притачать к полочке по размеченной линии шва притачивания мешковины. Полочку прорезать вдоль между швами, к концам швов — наискосок. При этом не повредите листочку и мешковину! Листочку отвернуть на прорез, мешковину вытянуть через прорез на изнаночную сторону. Маленькую мешковину притачать к припускам шва притачивания листочки. Маленькие треугольники на концах прореза отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на листочку и мешковину точно от концов одного шва к концам другого. Мешковины подрезать, уравнивая, и стачать. Нижние срезы мешковин приметать.
■ Клапаны. Каждый клапан сложить вдоль и стачать короткие срезы. Вывернуть. Клапан отстрочить в край и на расстоянии 7 мм. От ленты велкро отрезать 2 отрезка длиной по 3 см (для 2 клапанов). Отрезок ворсованной тесьмы ленты велкро притачать под клапан. Клапан притачать к полочке по разметке, заутюжить вниз и настрочить вдоль шва притачивания.
■ Накладные карманы. Припуск по верхнему срезу каждого кармана заутюжить на изнаночную сторону и настрочить. Припуски по остальным срезам кармана заутюжить на изнаночную сторону. Карман наложить на полочку по линии совмещения и приколоть. Отрезок ленты велкро с крючочками настрочить на карман. Карман настрочить по боковым и нижнему краям в край и на расстоянии 7 мм.

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек H
Детали 1—8
размер 110
размер 116
размер 122
размер 128
размер 134



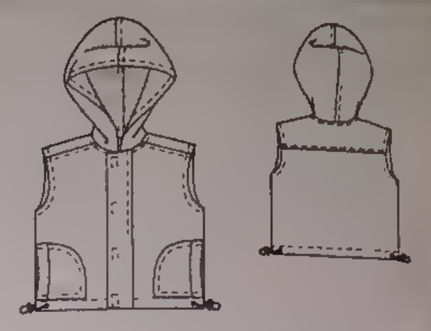
■ Кокетку притачать к верхним срезам полочек и спинки. Припуски швов притачивания кокетки к полочкам заутюжить вниз, припуски шва притачивания кокетки к спинке — вверх. Кокетку отстрочить вдоль швов.
■ Выполнить боковые швы.
■ Нижняя кулиска. На полочках и спинке пробить по разметке блочки, предварительно подложив с изнаночной стороны маленькие лоскуты прокладки. Припуск на подгибку низа изделия заутюжить на изнаночную сторону. Эластичный шнур подложить под подгибку низа спинки, концы шнура вытянуть наружу через блочки спинки, надеть на них по ограничителю, продеть концы шнура в блочки полочек и настрочить у срезов бортов. Подгибку низа подвернуть до ширины 3 см и настрочить.
■ Капюшон. На деталях капюшона стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить вперед. Выполнить средний шов капюшона. Припуски шва заутюжить в одну сторону. Лежащий снизу припуск срезать до ширины 5 мм, лежащий сверху припуск подвернуть, приметать и с лицевой стороны капюшона настрочить в край и на расстоянии 7 мм. Припуск по лицевому вырезу капюшона отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть и настрочить в край и на расстоянии 7 мм. Капюшон втачать в горловину, при этом припуски по срезам бортов выступают за концы шва втачивания. Припуски шва втачивания заутюжить вниз и обработать так же, как припуски среднего шва капюшона — см. выше.
■ Притачать разъемную застежку-молнию. Для размеров 110, 116 и 128 укоротить разъемную застежку-молнию — см. модель 115. Припуски по срезам бортов заутюжить на изнаночную сторону. Застежку-молнию приметать под края бортов так, чтобы зубчики не были видны. Верхние концы тесьмы подвернуть. Края бортов отстрочить на расстоянии 7 мм.
■ Выполнить швы рукавов. Припуски на подгибку низа рукавов заутюжить на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 3,2 см и 2,5 см.
■ Рукава втачать. Ветровку отстрочить близко к швам втачивания рукавов.
■ Планка для застежки. Планку сложить вдоль по линии сгиба, лицевой стороной вовнутрь, и стачать короткие срезы. Планку вывернуть, отстрочить и, взяв вместе открытые продольные срезы, притачать к левой полочке по разметке. Планку заутюжить над швом притачивания вперед и настрочить вдоль шва близко к шву и на расстоянии 7 мм. От ленты велкро отрезать 4 отрезка длиной по 3 см. Отрезки ворсованной тесьмы ленты велкро настрочить под планку по разметке. Отрезки тесьмы ленты велкро с крючочками настрочить на правую полочку.

План раскладки при ширине ткани 150 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

143 Детский жилет ••



Размеры: 110, 116, 122, 128 и 134
Длина по спинке 39—41—43—44—46 см.

Вам потребуется:
Поплин с покрытием 0,85—0,85—0,90—0,90—0,95 м шириной 150 см; 1 разъемная застежка-молния длиной 35—35—40—40—40 см; эластичный шнур 1,15—1,15—1,20—1,20—1,25 м толщиной ок. 5 мм; 4 блочки внутренним диаметром 5 мм; 2 ограничителя для шнура с 2 отверстиями; контактная лента (велкро) 0,15 м шириной 2 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, держащие форму.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 143.
На деталях выкройки 1 и 2 блочки размечены для размера 110. Размеры 116—134: блочки разметить на таком же расстоянии от нижнего края и линии бокового шва, как у размера 110.
На детали выкройки 7 верхняя и нижняя метки ленты велкро поставлены для размера 110. Для остальных размеров поставить верхнюю и нижнюю метки на таком же расстоянии от верхнего и нижнего краев планки, как у размера 110. Для всех размеров поставить 2 средние метки между верхней и нижней метками с одинаковыми интервалами.

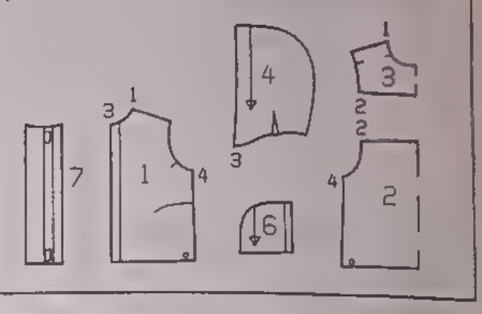
Раскрой:

1 Полочка	2x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Кокетка со сгибом	1x
4 Капюшон	2x
6 Карман	2x
7 Планка для застежки	1x

a) 2 косые бейки для обработки пройм длиной по 45 см и шириной по 4 см, включая припуски.

Пошив:
Жилет шить в основном так же, как модель 142, но без рукавов, прорезных карманов с листочкой и клапанов. Срезы пройм обтачать косыми бейками. Для размеров 110, 122 и 128 укоротить разъемную застежку-молнию.
■ Проймы. Каждую косую бейку сложить вдоль пополам, лицевой стороной наружу, и приутюжить. Сложенную вдвое бейку притачать к срезу проймы, при этом сгиб бейки лежит на изделии

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек H
Детали 1, 2, 3, 4, 6 и 7
размер 110
размер 116
размер 122
размер 128
размер 134

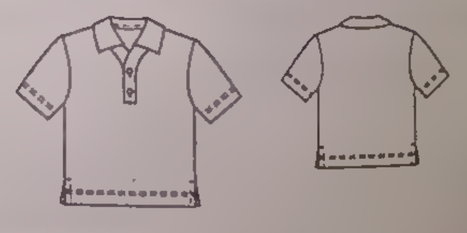


План раскладки при ширине ткани 150 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

на расстоянии 10 мм от шва. Припуски шва срезать близко к строчке. Бейку отвернуть на изнаночную сторону. Жилет отстрочить вдоль проймы.
■ Накладные карманы. Цельнокроеную обтачку входа в карман заутюжить на лицевую сторону по линии сгиба, подвернуть до ширины 2 см и настрочить. Припуски по остальным срезам кармана заутюжить на изнаночную сторону. Карман настрочить на полочку по разметке.

144 Детская рубашка-поло •••



Размеры 110, 116, 122, 128 и 134
Длина по спинке 42—43—45—47—49 см.

Вам потребуется:
Поплин в продольную полоску 0,75—0,80—0,85—0,85—0,90 м шириной 140 см; флизелин H 180; 2 пуговицы.
Рекомендации по выбору ткани: легкие хлопчатобумажные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
На детали выкройки 2 петли размечены для размера 110. Размеры 116—134: нижнюю петлю разметить на таком же расстоянии от нижнего края детали, как у размера 110. Место расположения верхней петли одно для всех размеров.
На деталях выкройки 1 и 3 линии отделочной строчки вычерчены для размера 110. Для размеров 116—134 вычертить эти линии заново так же.

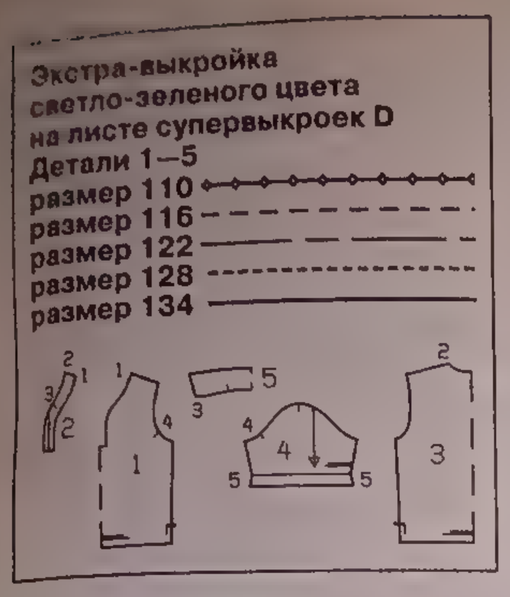
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.

Раскрой:

1 Перед со сгибом	1x
2 Планка для застежки-поло	4x
3 Спинка со сгибом	1x
4 Рукав	2x
5 Воротник со сгибом	2x

Прокладка: см. план раскладки. Дополнительно приутюжить лоскут прокладки к переду у нижнего конца выреза для застежки-поло.

Пошив:
■ Дублированные прокладкой детали



План раскладки при ширине ткани 140 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

планок для застежки-поло притачать к переду по скругленным внешним срезам. Припуски швов переда надсечь в нижних уголках наискосок. Припуски швов заутюжить на планки.

■ Выполнить плечевые швы.
■ Стачать внешние срезы деталей воротника. Воротник вывернуть, приутюжить, отстрочить в край и, взяв вместе открытые срезы стойки, вметать в горловину.
■ Не дублированные прокладкой детали планок наложить лицевой стороной на лицевую сторону притачанных планок поверх воротника и притачать к передним срезам планок и срезам горловины полочек, прихватывая воротник. От концов планок втачать воротник в горловину спинки. Не дублированные прокладкой детали планок отвернуть на изнаночную сторону, внутренние срезы приметать. Припуски шва втачивания воротника в горловину спинки заутюжить вниз. Левую планку наложить на правую, совместив линии середины переда, и приколоть. Нижние срезы планок, взяв их вместе, притачать к переду. Перед отстрочить вдоль швов притачивания планок близко к швам.
■ Выполнить боковые швы, оставив внизу открытыми разрезы.
■ Припуск на подгибку низа рубашки и припуски вдоль краев нижних боковых разрезов отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть и настрочить.
■ Выполнить швы рукавов. Цельнокроеную обтачку низа каждого рукава отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба и настрочить по разметке.
■ Втачать рукава.
■ На левой планке-поло обметать петли.

145–147 Декорирование рюшами

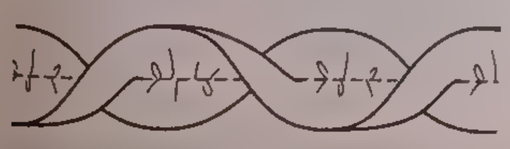
<u>145 Футболка с шифоновым рюшем</u>

Вам потребуется:
Готовая футболка прилегающего силуэта; шифоновый шарф длиной ок. 175 см и шириной 20 см.
Пошив:
Шифоновый шарф дважды сложить вдоль пополам. С одного конца шарфа отложить отрезок длиной 45 см, с другого — 55 см. Поставить метки. Между метками проложить по линии середины шарфа прямолинейную машинную строчку крупным стежком для присборивания. Шарф наложить на футболку, совместив метки с плечевыми швами, и приколоть к плечевым швам, при этом концы шарфа лежат на спинке. Шарф присборить между метками до нужной длины и приколоть к переду, несколько раз перекрутив его — см. рисунок. Рюш пришить к переду.

<u>146 Топ с эластичными рюшами</u>

Вам потребуется:
Готовый топ прилегающего силуэта; лоскут эластичного тюля размером ок. 25 x 110 см.
Раскрой:
Из лоскута эластичного тюля выкроить по долевой нити полосы шириной 2—3,5 см.
Пошив:
Полосы тюля присборить до нужной длины, проложив вдоль каждой полосы по линии середины прямолинейную машинную строчку крупным стежком и стянув ткань на нижнюю нитку. Рюши наложить на топ в произвольном порядке и пришить вручную.

<u>147 Блузка с рюшами в полоску</u>
Вам потребуется:
Готовая блузка; лоскут ткани в полоску для рюшей размером ок. 30 x 80 см.
Раскрой:
Из лоскута ткани в полоску выкроить по долевой нити 6 полос шириной по 4 см.
Пошив:
На каждой полосе заутюжить на изнаночную сторону продольные срезы на ширину по 0,5 см, вдоль сгибов проложить зигзагообразную строчку. По линии середины каждой полосы проложить прямолинейную машинную строчку крупным стежком. Полосу стянуть на нижнюю нитку до длины ок. 40 см. На каждой полочке расположить параллельно по 3 рюша, концы рюшей подвернуть. Рюши настрочить на полочки.



148 Клинья-годе

Вам потребуется:
Готовая прямая узкая юбка с передним и задним средними и боковыми швами; лоскут шифона для клиньев-годе размером ок. 75 x 75 см.
<u>Важно</u>: у нашей модели высота клина-годе составляет 35 см. Если вы хотите выполнить более высокие клинья, то вам придется сделать перерасчет расхода ткани: высота клина-годе + 2 см = радиус круга.
Раскрой:
Из шифона выкроить круг с радиусом 37 см.

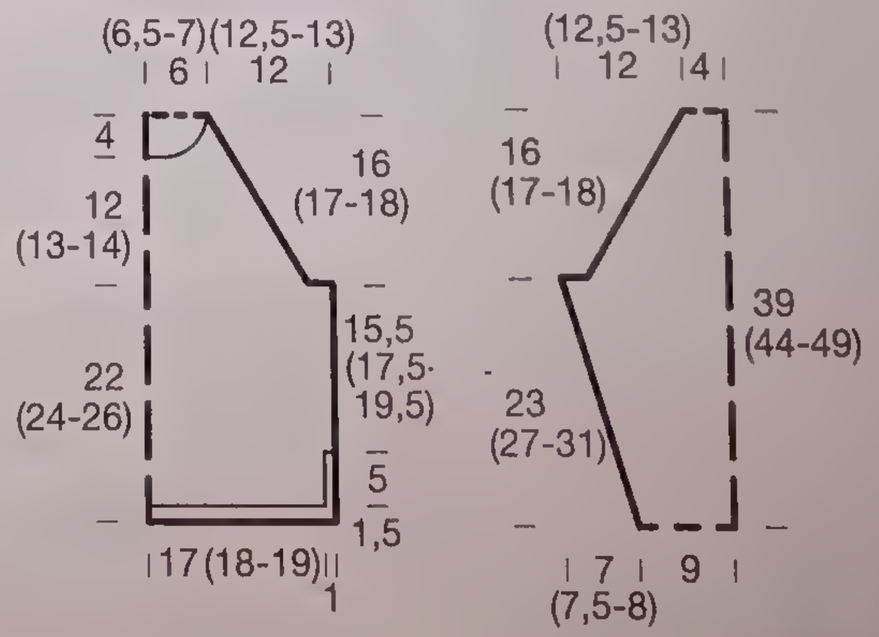
Пошив:
■ Круг из шифона обметать на швейной машине "оверлок" по всей длине окружности или заутюжить срез круга на изнаночную сторону на ширину 0,5 см и проложить вдоль сгиба по всей длине окружности зигзагообразную строчку. Круг разрезать на 4 равные части. На юбке распороть боковые и передний и задний средние швы от нижнего края на высоту 35 см. Клинья из шифона притачать к юбке вдоль краев разрезов, лицевая сторона к лицевой стороне.

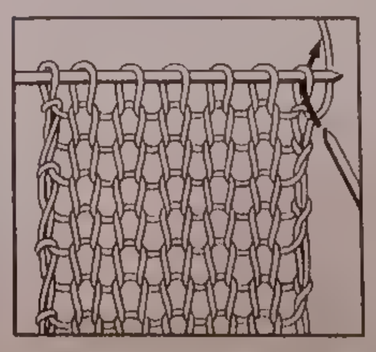
149 Пуловер для девочки

Размеры 110/116, 122/128, 134/140

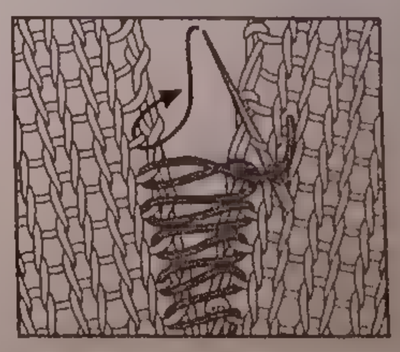
Отличающиеся данные для размеров 122/128 и 134/140 приведены в скобках последовательно через тире. Если стоит только одно число, то оно относится ко всем трем размерам.

Вам потребуется: пряжа Schachenmayr "Catania Color" (100% хлопка; 125 м/50 г) — 300 (300—350) г песочной; спицы № 3; круговые спицы № 3 длиной 40 см.
Узелковый кромочный край: в каждом ряду 1-ю п. снимать, как при лицевом вязании, последнюю петлю провязывать лицевой.
Платочная вязка: лицевые и изнаночные ряды — лицевые петли; при круговом вязании попеременно 1 р. изнаночные петли и 1 р. лицевые петли.
Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.
Узор "Павлиньи перья": <u>1-й р.:</u> лиц. петли. <u>2-й и 4-й р.:</u> изн. петли. <u>3-й р.:</u> кром., * 2 раза по 2 п. провязать вместе изнаночными, 1 накид, 3 раза попеременно вязать 1 лиц., 1 накид, затем вновь 2 раза по 2 п. провязать вместе изнаночными, повторять от *, кром. Повторять с 1-го по 4-й ряд.
Плотность вязания: 26 п. x 36 р. = 10 x 10 см.
Спинка: набрать 94 (98—104) п. и вязать нижнюю планку платочной вязкой с узелковыми кромочными краями. Через 1,5 см = 7 р. от начального ряда для боковых разрезов на первых и последних 3 п. ряда вязать платочной вязкой, на 88 (92—98) п. между ними — лицевой гладью. Через 5 см = 18 р. от нижней планки (= конец разрезов) продолжить работу на всех петлях лицевой гладью. Через 15,5 (17,5—19,5) см = 56 (62—70) р. от конца разрезов закрыть для пройм по 3 п. Для регланных скосов в следующем 2-м р. в начале ряда 3-ю и 4-ю п. провязать вместе с наклоном влево (= 1-ю п. снять, как при лицевом вязании, следующую петлю провязать лицевой и протянуть через нее снятую петлю), в конце ряда последние 4-ю и 3-ю п. провязать вместе лицевой. Эти убавки повторить еще 27 (28—30) раз в каждом 2-м р. Через 16 (17—18) см = 58 (60—64) р. от начала регланных скосов средние 32 (34—36) п. (= прямой край горловины) оставить на вспом. спице.
Перед: вязать, как спинку, но с круглой горловиной. Для этого через 12 (13—14) см = 44 (46—50) р. от начала регланных скосов закрыть средние 12 (14—16) п. и обе стороны закончить раздельно. С внутреннего края закрыть для закругления выреза в каждом 2-м р. 1 раз 4 п., 1 раз 3 п., 1 раз 2 п. и 1 раз 1 п. Вторую сторону закончить симметрично.
Рукава: начать выше волана. Набрать 47 п. и вязать лицевой гладью. Для скосов прибавить с обеих сторон в 7-м р. от начального ряда, затем 17 (13—12) раз в каждом 4-м р. и 0 (5—8) раз в каждом 6-м р. по 1 п. = 83 (85—89) п. Через 23 (27—31) см = 84 (98—112) р. от начального ряда выполнить с обеих сторон убавки для пройм и регланных скосов, как описано для спинки. Через 16 (17—18) см = 58 (60—64) р. от начала регланных скосов средние 21 п. оставить на вспом. спице. Для волана набрать по нижнему краю 90 п. и вязать узором "Павлиньи перья". Через 3,5 см = 12 р. петли закрыть лицевыми.
Сборка: детали наколоть на выкройку, увлажнить и оставить до высыхания. Выполнить регланные швы, затем боковые швы выше разрезов и швы рукавов. Для бейки оставленные петли горловины перевести на круговые спицы и набрать по краю горловины переда еще 37 (38—39) п. = 111 (114—117) п. Вязать по кругу платочной вязкой, при этом 4-й р. выполнить ажурным (= отверстия для шнура): * 1 лицевая, 2 п. провязать вместе лицевой, 1 накид, повторять от *. На высоте 1,5 см = 7 р. петли закрыть. Взять 6 нитей длиной по 140 см и скрутить их в шнур. Шнур продеть в отверстия ажурного ряда бейки, начав в середине переда, на концах завязать узелки.





Узелковый кромочный край



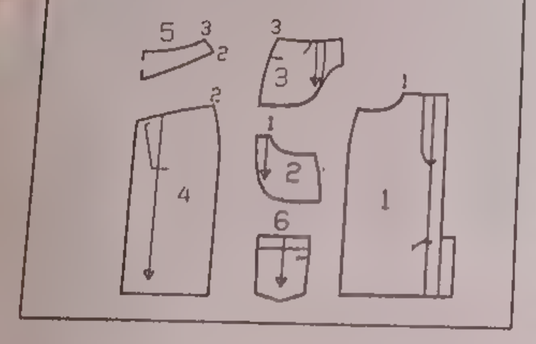
Матрасный шов

108 A,B,C Юбки ••

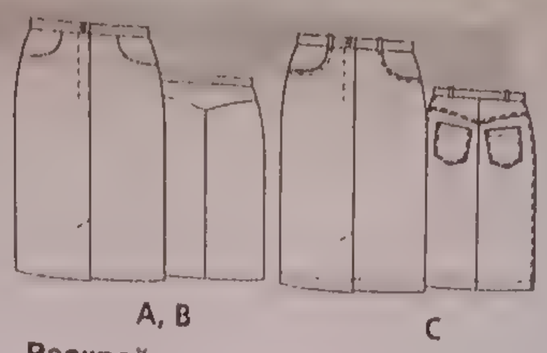
Размеры 36, 38, 40, 42, 44, 46
Длина изделий 58 см

Вам потребуется
Для мод. A и B:
шерстяной креп, растяжимый в обоих направлениях, шириной 140 см:
0,95 м для разм. 36, 38, 40, 42, 44,
1,05 м для разм. 46;
0,70 м эластичной подкладочной ткани шириной 140 см; специальная приутюживающаяся прокладка с перфорированными линиями швов для пояса шириной 2,5 см в готовом виде; застежка-молния длиной 20 см; пуговица.
Внимание: общий расход ткани для мод. 108 A (юбка) и мод. 106 (жакет, разм. 38—46) — см. мод. 106.
Для мод. C:
саржа, растяжимая в поперечном направлении, шириной 130 см:
1,05 м для разм. 36, 38, 40,
1,15 м для разм. 42, 44,
1,30 м для разм. 46;
специальная приутюживающаяся прокладка для пояса с перфорированными линиями швов для пояса шириной 2,5 см в готовом виде; застежка-молния длиной 20 см; пуговица.
Внимание: общий расход ткани для мод. 108 C (юбка) и мод. 113 (жакет, разм. 36—42) — см. мод. 113.
Рекомендации по выбору ткани: только юбочные ткани, в состав которых входит эластан.

Экстра-выкройка розового цвета
Детали 1—6 на листе A
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46



Перед раскроем
Все данные приведены в рамке с уменьшенным чертежом деталей выкройки. Детали выкройки переснять, при этом ориентироваться на соотв. линии и метки для мод. A, B и C.



Раскрой
На планах раскладки показаны наиболее рациональные способы расположения деталей бумажной выкройки на основной и подкладочной тканях. Стрелки направления долевой нити, размеченные на деталях выкройки, должны проходить параллельно кромкам, соотв. сгибу, ткани.
A, B, C:

1	Переднее полотнище	2x
2	Мешковина кармана	2x
3	Боковая часть переднего полотнища, цельнокроеная с мешковиной	2x
4	Заднее полотнище	2x
5	Задняя кокетка для A и B со сгибом	1x
	для C	2x

a) пояс шириной 5 см (2,5 см в готовом виде) и длиной: 72 см для разм. 36, 76 см для разм. 38, 80 см для разм. 40, 84 см для разм. 42, 88 см для разм. 44 и 92 см для разм. 46 (включая припуск под застежку 3 см).
Только для C:

6	Карман	2x

b) полоса для 4-х шлевок шириной 4 см и длиной 26 см (включая припуски на швы).

Припуски
Вокруг разложенных на основной ткани деталей бумажной выкройки с помощью портновского мелка и линейки разметить припуски: **4 см** — на подгибку низа изделия, 1,5 см — на швы и по всем остальным срезам.
Детали по размеченным линиям выкроить.
Контуры деталей бумажной выкройки (= линии швов и подгибки), а также размеченные на них линии и метки перевести с помощью зубчатого колесика и копировальной бумаги burda (см. инструкцию на упаковке) на изнаночную сторону деталей кроя. На лицевую сторону деталей кроя перевести крупными сметочными стежками линию середины переда, линии отстрочки и сгибов, а также линии совмещения для карманов.

Подкладка (только для A и B)
Выкройку подготовить к раскрою подкладки: переднее полотнище подкладки выкраивается без припусков на участке шлицы и без боковой части (единым полотном). Бумажную деталь 1 (= переднее полотнище) наложить на бумажную деталь 3 (= боковая часть) так, чтобы вход в карман совместился с нижней линией на боковой части, а боковые срезы — друг с другом = вверху вход в карман будет проходить рядом с верхней линией совмещения. Образовавшийся припуск на свободное облегание подкладки при ее соединении с изделием вверху будет забран в складочку.
Выровнять верхний срез, на участке шлицы срезать припуски по лини середины переда (1).
Раскрой подкладки:

1+3	Переднее полотнище	2x
4	Заднее полотнище	2x
5	Задняя кокетка со сгибом	1x

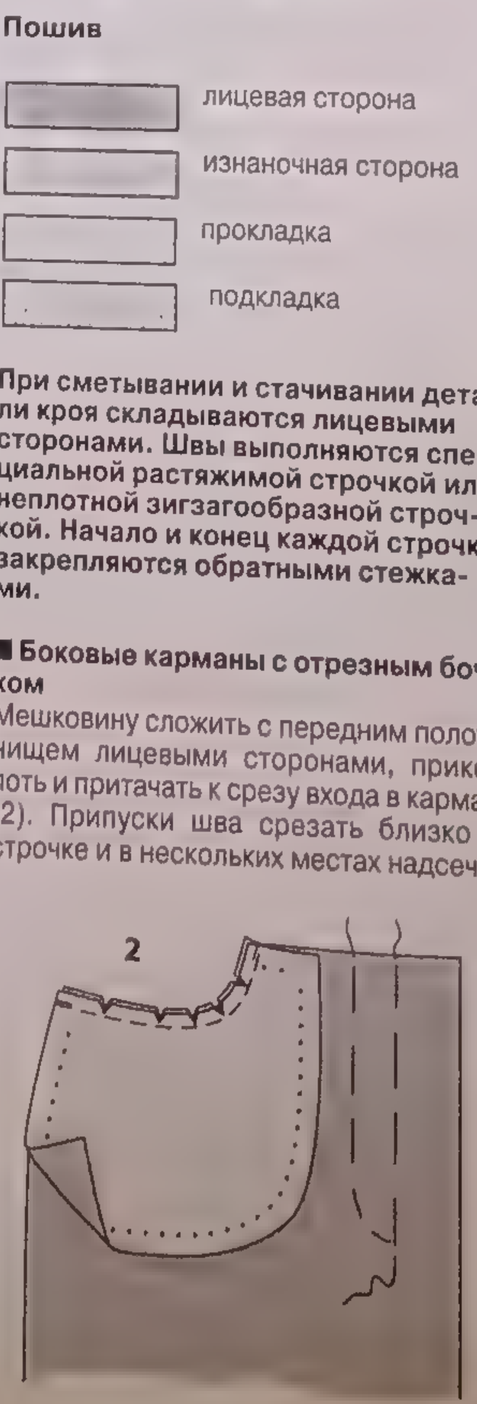
Вокруг разложенных деталей выкройки подкладки разметить припуски на швы и по всем срезам шириной 1,5 см. На деталях кроя подкладки разметить линии швов и подгибки, обведя детали бумажной выкройки по контуру.

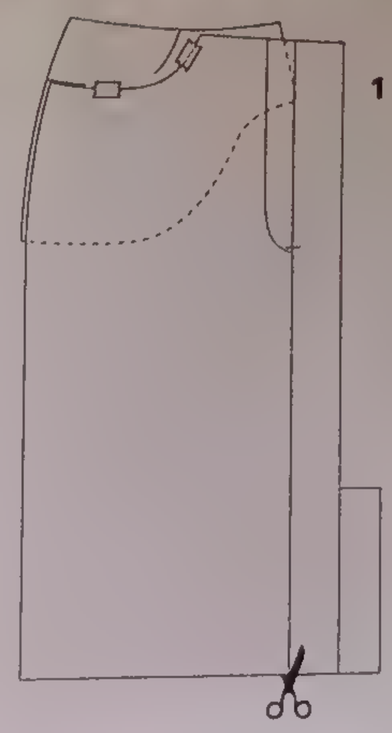
Пошив

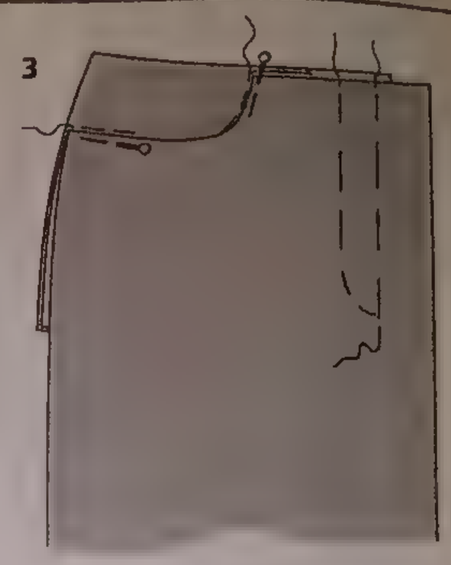
лицевая сторона
изнаночная сторона
прокладка
подкладка

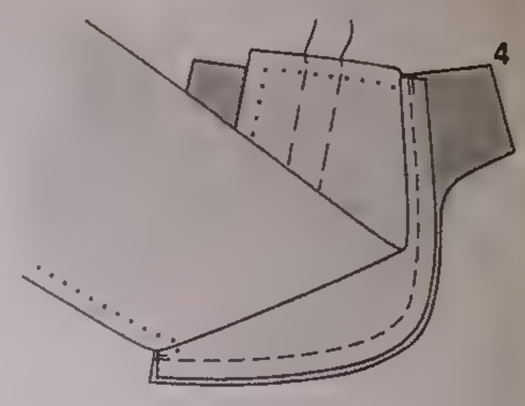
При сметывании и стачивании детали кроя складываются лицевыми сторонами. Швы выполняются специальной растяжимой строчкой или неплотной зигзагообразной строчкой. Начало и конец каждой строчки закрепляются обратными стежками.

■ Боковые карманы с отрезным бочком
Мешковину сложить с передним полотнищем лицевыми сторонами, приколоть и притачать к срезу входа в карман (2). Припуски шва срезать близко к строчке и в нескольких местах надсечь.

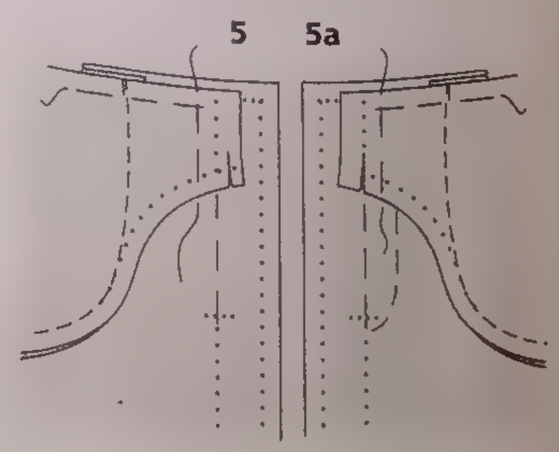








Мешковину отвернуть на изнаночную строну. Вход в карман приутюжить и отстрочить: для B — в край, для C — в край и на расстоянии 0,75 см. Для A, B и C переднее полотнище сколоть с боковым, совместив соотв. линию с входом в карман, а также боковые и верхние срезы друг с другом (3). Внимание: край входа в карман будет длиннее размеченной линии = необходимый припуск на свободное облегание.
Переднее полотнище отвернуть вверх. Мешковину приколоть к боковой части, совместив линии шва, и притачать (4). Припуски шва обметать. Верхние и боковые срезы боковой части, мешковины и переднего полотнища сметать, совместив линии швов. Боковые части и полотнища сметать по совмещенным линиям середины. Левую боковую часть срезать на расстоянии 0,5 см от линии середины переда (5), правую — по линии середины переда (5a).



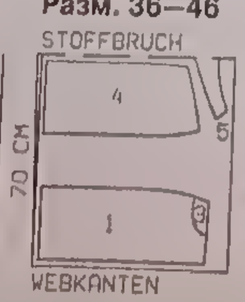
■ Средний шов переднего полотнища, передняя шлица
Передние полотнища сложить лицевыми сторонами и сколоть по линии среднего шва от разреза для застежки до нижнего среза (включая шлицу) и стачать: между метками разреза и шлицы обычной строчкой, на участке шлицы — крупным стежком. Начало и конец строчек закрепить обратными стежками. Припуск левого переднего полотнища на расстоянии 2 см от метки разреза надсечь к среднему шву, не доходя до него 0,5 см. По нижнему срезу надсечки припуск левого полотнища пришить к припуску правого полотнища. На участке шлицы припуск левого полотнища у конца цельнокроеной обтачки надсечь (6) до линии с маркировкой LINKS BESATZ UMBRUCH (= слева сгиб

Планы раскладки

A, B: шерстяной креп шириной 140 см
Разм. 36—44

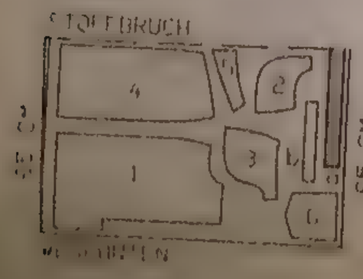
Разм. 46

A, B: подкладочная ткань шириной 140 см
Разм. 36—46

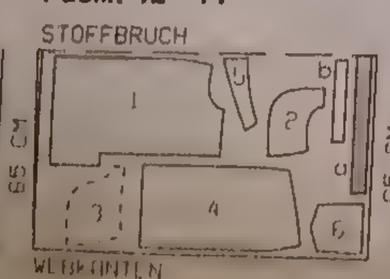


Основная и подкладочная ткани складываются для раскроя вдоль пополам лицевой стороной внутрь.

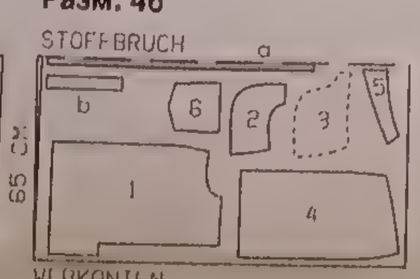
C: саржа шириной 130 см
Разм. 36—40

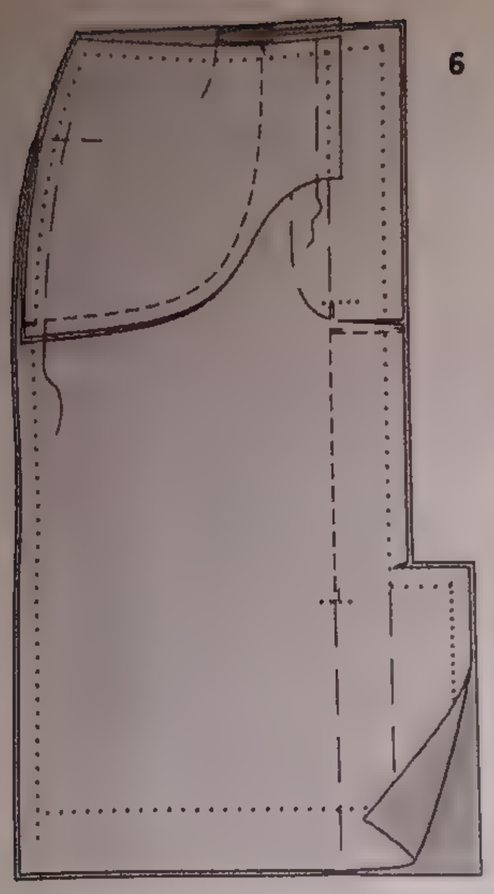


Разм. 42—44



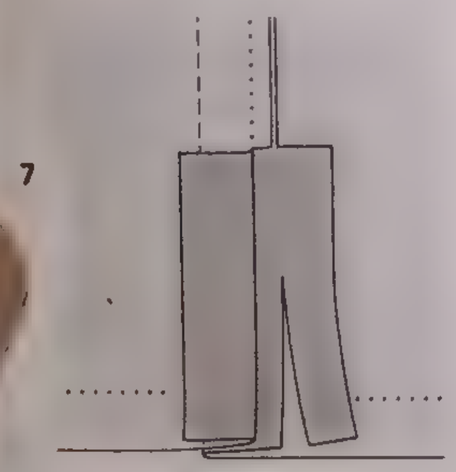
Разм. 46





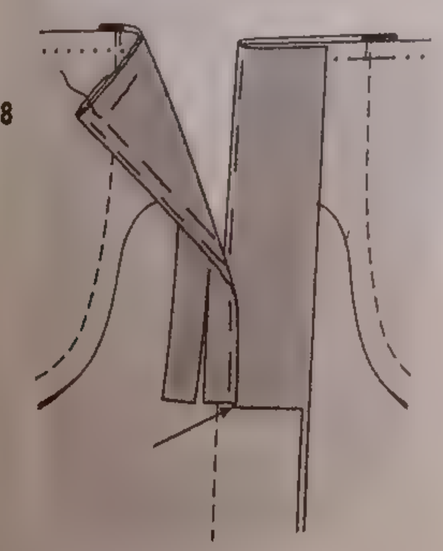
6

обтачки). Припуски заутюжить в сторону правого переднего полотнища. Припуск шлицы левого полотнища отвернуть по линии сгиба на изнаночную сторону. Обтачку правого полотнища срезать (7) на расстоянии 1,5 см от линии с маркировкой RECHTS KANTE (= справа срез). Припуски обметать. С лицевой стороны правое переднее полотнище у начала шлицы отстрочить по разметке, прихватив припуск под шлицу.

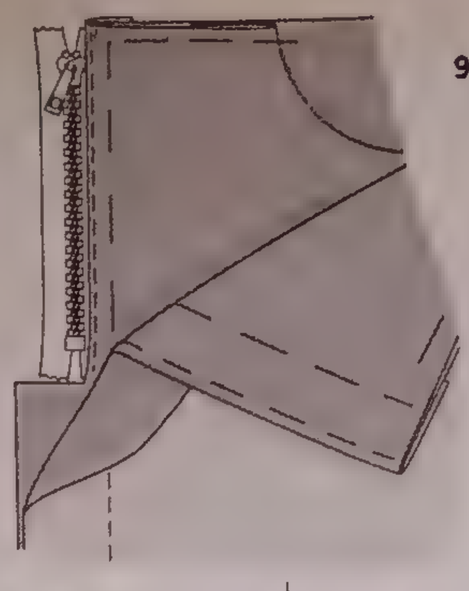


7

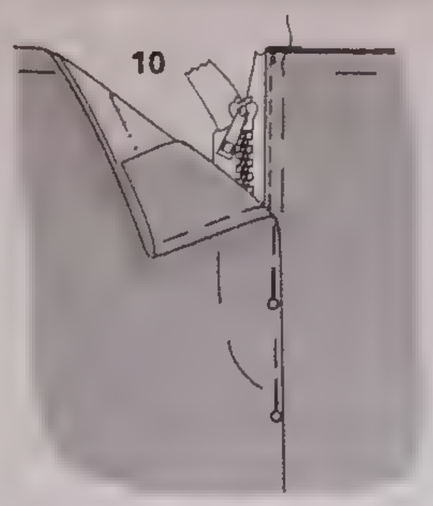
■ Застежка на молнию
Припуск по правой стороне разреза для застежки заметать на изнаночную сторону по размеченной линии середины переда, припуск по левой стороне (чтобы зубчики молнии не были видны) — на расстоянии 0,5 см от нее, края приутюжить. Левый припуск срезать на расстоянии 1,5 см от сгиба (8). Под левый край вплотную к зубчикам приметать тесьму молнии и притачать специальной лапкой, проложив строчку в край (9). Разрез сколоть, совместив линии середины (10). Вторую тесьму молнии приколоть к правому припуску, не прихватывая полотнище, притачать (11). С лицевой стороны правое полотнище отстрочить по разметке, прихватив припуск (12).



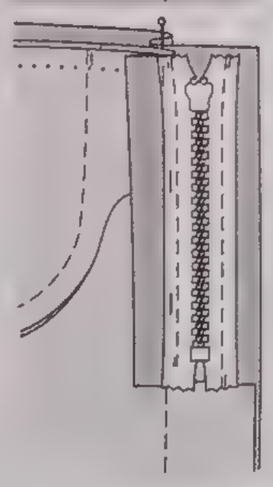
8



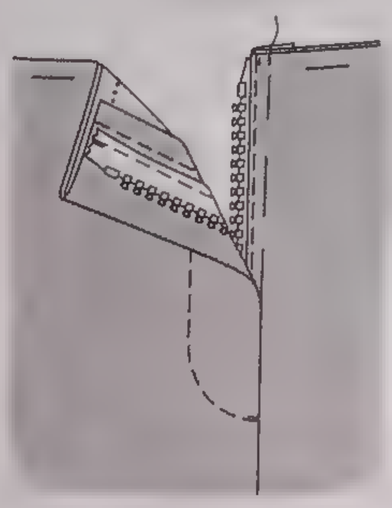
9



10



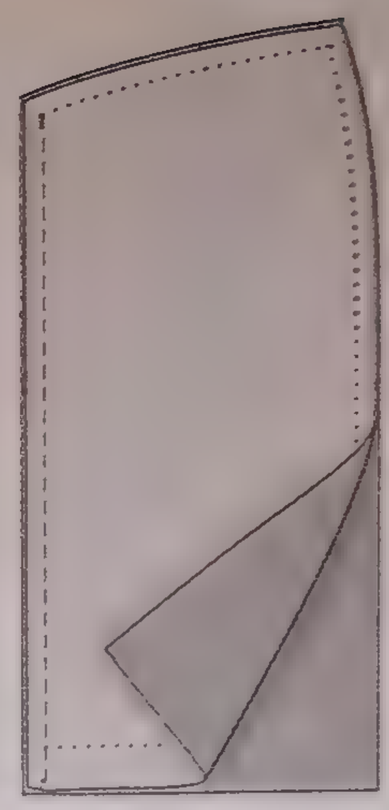
11



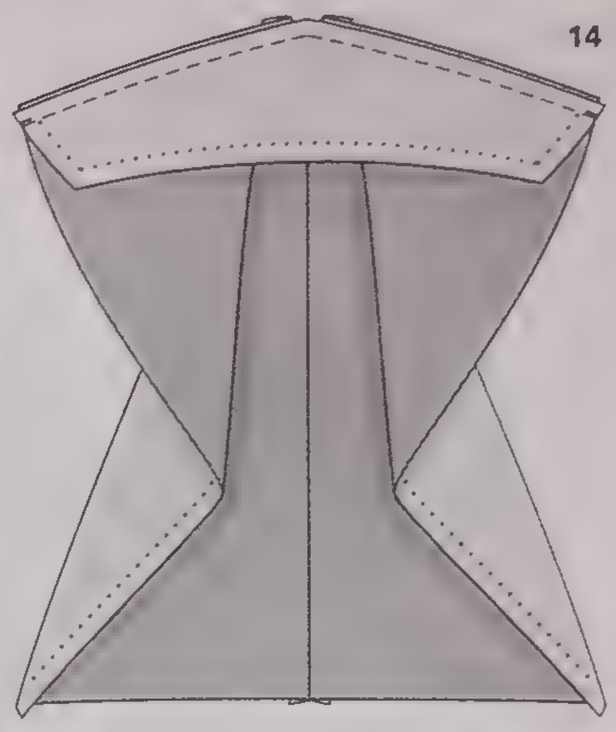
12

A, B:
■ Средний шов заднего полотнища
Задние полотнища сложить лицевыми сторонами и, сколов срезы, выполнить средний шов, при этом вверху строчку начать точно от начала линии шва (13). Припуски шва разутюжить и обметать.
■ Задняя кокетка
Кокетку приколоть к верхнему срезу заднего полотнища, сложив детали лицевыми сторонами, и притачать (14). Припуски шва обметать вместе и заутюжить в сторону кокетки. Для В кокетку отстрочить близко к шву притачивания.

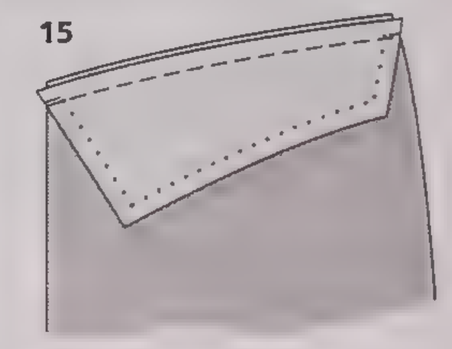
C:
■ Задняя кокетка
Кокетки сложить с задними полотнищами лицевыми сторонами, приколоть к их верхним срезам и притачать (15). Припуски швов обметать вместе и заутюжить в сторону кокеток. Кокетки отстрочить близко к швам притачивания и на расстоянии 0,75 см.
■ Средний шов заднего полотнища
Задние полотнища сложить лицевыми сторонами и, совместив концы швов притачивания кокеток и сколов срезы, выполнить средний шов. Припуски шва разутюжить и обметать.



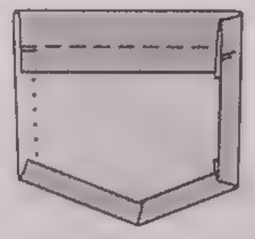
13



14

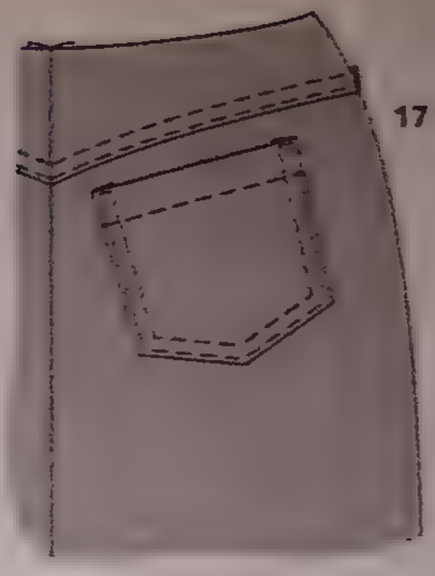


15



16

■ Карманы
Срезы каждого кармана обметать. Верхний припуск по линии сгиба отвернуть на изнаночную сторону, сгиб приутюжить и отстрочить по разметке. Заутюжить на изнаночную сторону припуски по остальным срезам (16). Карманы приколоть согласно линиям совмещения к заднему полотнищу и притачать в край и на расстоянии 0,75 см (17).
■ Шлевки
По продольным сторонам полосы для шлевок припуски заутюжить на изнаночную сторону на ширину 1 см. Полосу сложить вдоль пополам изнаночной стороной внутрь, края стачать, сгиб отстрочить в край (18). Полосу разрезать на 4 равные части. Одним концом шлевки приметать к верхним срезам полотнищ: к переднему — над верхними концами входов в карманы, к заднему — с обеих сторон между средним и боковым швами посредине.



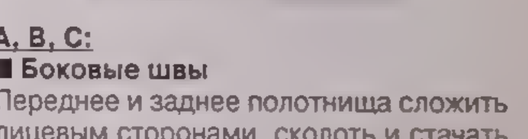
17

18

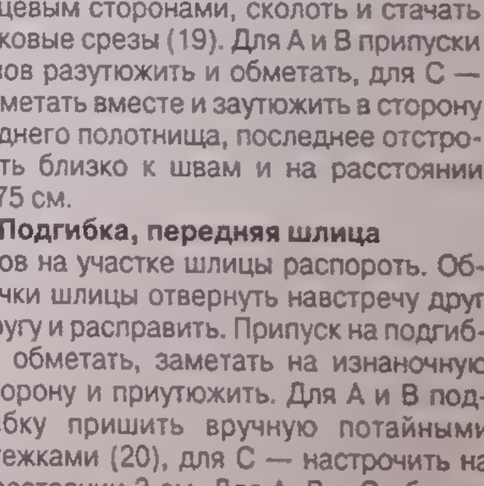
19

A, B, C:
■ Боковые швы
Переднее и заднее полотнища сложить лицевым сторонами, сколоть и стачать боковые срезы (19). Для A и B припуски швов разутюжить и обметать, для C — обметать вместе и заутюжить в сторону заднего полотнища, последнее отстрочить близко к швам и на расстоянии 0,75 см.
■ Подгибка, передняя шлица
Шов на участке шлицы распороть. Обтачки шлицы отвернуть навстречу друг другу и расправить. Припуск на подгибку обметать, заметать на изнаночную сторону и приутюжить. Для A и B подгибку пришить вручную потайными стежками (20), для C — настрочить на расстоянии 3 см. Для A, B и C обтачки шлицы вновь отвернуть на изнаночную сторону, приутюжить и пришить к подгибке (21).

20



21



A, B:

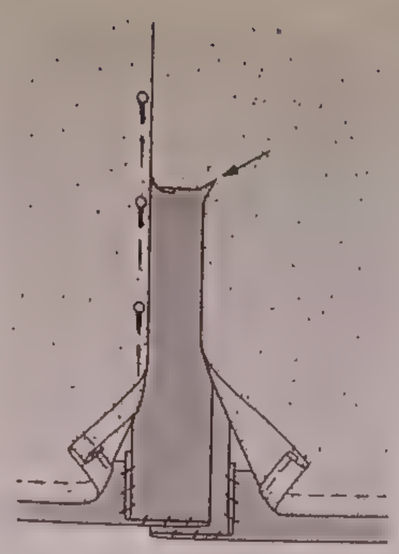
■ Подкладка

Между метками разреза на застежку и передней шлицы выполнить средний шов переднего полотнища. Средний шов заднего полотнища и кокетку выполнить, как описано для юбки. Стачать боковые срезы подкладки, припуски швов обметать и разутюжить.

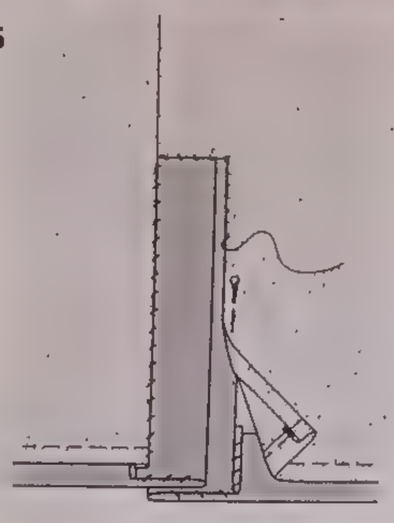
Подкладку (изнаночная сторона к изнаночной стороне) вложить в юбку и, совместив швы, приколоть. Припуск на свободное облегание переднего полотнища убрать в складочки у входов в карманы. У конца застежки на молнию юбку сколоть с подкладкой. Подвернув срез, подкладку пришить к левой тесьме молнии (22). На противоположной стороне, отступив вверх от конца разреза 1 см, припуск подкладки надсечь до зубчиков молнии и еще раз в уголке наискосок на глубину 0,75 см (23). Затем подкладку, подвернув срез, приколоть и пришить ко второй (= правой) тесьме (24). Верхние срезы юбки и подкладки сметать.

■ Подгибка подкладки, передняя шлица

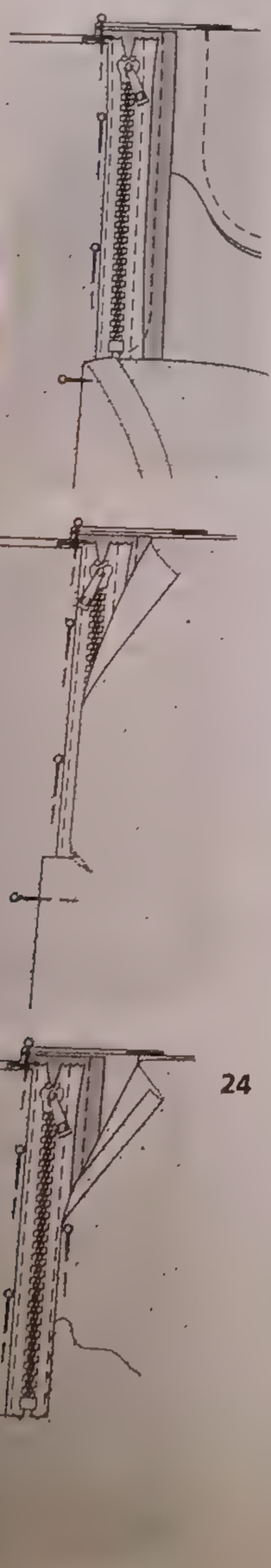
Припуск на подгибку подкладки заутюжить на изнаночную сторону так, чтобы подкладка была короче юбки на 2 см. Подвернув срез, подгибку настрочить. Средние швы передних полотнищ юбки и подкладки сколоть у конца шлицы, слегка продвинув подкладку вверх. Подвернув срез, подкладку приколоть к обтачке припуска под шлицу (= левое полотнище). По противоположной стороне подкладку на участке шлицы срезать: в высоту — не доходя до конца шлицы 1 см, в ширину — так, чтобы она закрывала обтачку левой стороны шлицы на ширину 0,5 см. Вверху в образовавшемся уголке (см. стрелку) подкладку надсечь наискосок на глубину 0,5 см (25). Подкладку на участке шлицы, подвернув срезы, приколоть и пришить вручную (26).



25

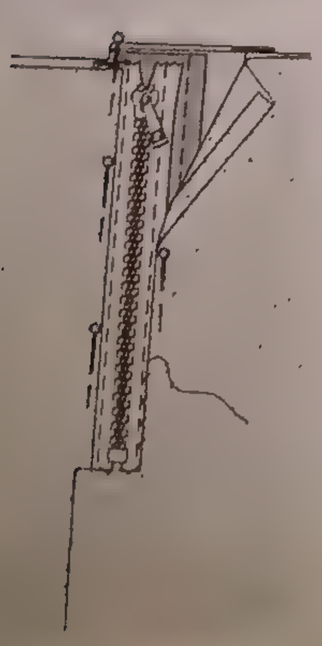


26



22

23



24

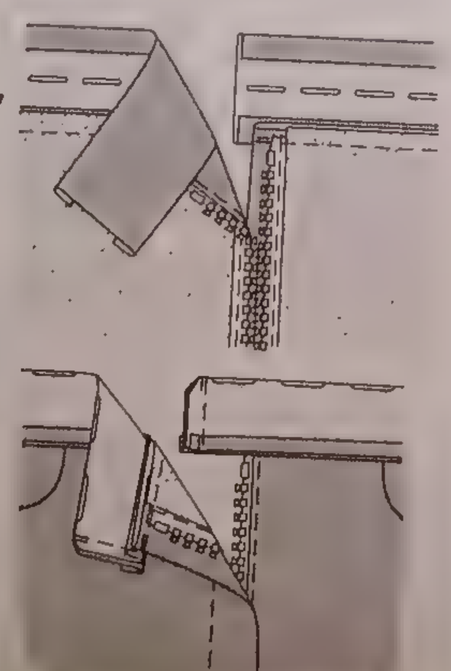
A, B, C:

■ Пояс

Пояс укрепить специальной прокладкой, приутюжив ее на изнаночную сторону. Пояс сложить с юбкой лицевыми сторонами и приколоть к ее верхнему срезу так, чтобы за правый край застежки выступал припуск на шов, за левый — припуск под застежку. Пояс притачать, припуски шва заутюжить в сторону пояса. Припуск по второй продольной стороне пояса заутюжить на изнаночную сторону (27). Пояс сложить пополам лицевой стороной внутрь и стачать по коротким срезам. Припуски швов срезать близко к строчке, на уголках — наискосок (28). Пояс вывернуть и приколоть в шов притачивания.

Для А и В внутреннюю половинку пояса пришить, а края на участке припуска сшить вручную. Для С пояс отстрочить с лицевой стороны вдоль шва притачивания, прихватив внутреннюю половинку, включая участок припуска.

Свободные концы шлевок подвернуть и настрочить вдоль верхнего края пояса. Для А, В и С на правом конце пояса вымётать петлю, к припуску пришить пуговицу.



27

28

Пояснения к терминам по шитью

ОТСТРОЧИТЬ — проложить отдельные строчки вдоль краев или швов изделия. Чаще всего отстрачивают изделие в "край", т.е. отступив ок. 2 мм от края. Отстрачивают также и "на ширину лапки". Для этого совмещают внешний край лапки швейной машины с краем изделия и строчат на расстоянии 0,5 см или 0,75 см. Для выполнения отделочной строчки на большем расстоянии от края используют линейку, имеющуюся в прикладе к вашей швейной машине. Для отделочной строчки подходят обычные нитки для шитья, одинарные или двойные, нитки для обметывания петель и специальные нитки для декоративной строчки. Очень эффектно выглядит отделочная строчка, выполненная двойной иглой для швейной машины.

ОБТАЧКА — отдельно выкраиваемая деталь для обработки срезов, всегда повторяющая форму среза. Поэтому для обтачки не дается, как правило, отдельная выкройка — она переснимается с конструктивной детали выкройки как отдельная деталь. Направление долевой нити обтачки и основной детали совпадают (если не дается специальных указаний). Цельнокроеная обтачка: если подлежащий обработке срез прямой, обтачку можно выкроить вместе с основной деталью и отвернуть на изнаночную сторону.

ОТТЯГИВАНИЕ — увеличение линейных размеров детали на отдельных участках. Подлежащий оттягиванию срез на выкройке короче необходимой длины. До нужной длины материал оттягивается утюгом через влажную ткань или утюгом с увлажнителем. Предварительно следует попробовать на лоскуте ткани. Подлежащий оттягиванию срез отмечен на уменьшенном чертеже выкройки соответствующей меткой и маркирован на выкройке.

ПРИПОСАЖИВАНИЕ — уменьшение линейных размеров детали на отдельных участках для придания желаемой формы или нужной длины. Чтобы припосадить по окату, на 1 мм выше и ниже размеченной линии шва втачивания прокладывается по машинной строчке крупным стежком, затем ткань стягивается на нижние нитки до нужной длины. При выполнении плечевых швов часто припосаживаются плечевые срезы спинки, шов выполняется со стороны спинки. Избыточная ширина сутюживается через влажную ткань или утюгом с увлажнителем так, чтобы сборки исчезли.

ПРИСБОРИВАНИЕ — уменьшение линейных размеров детали путем создания сборок. Деталь присборивается, как правило, до длины среза, к которому она будет притачиваться. По обеим сторонам размеченной линии шва проложить по машинной строчке с максимальной длиной стежка; ткань стянуть на нижние нитки до нужной длины; концы ниток обмотать вокруг булавок, вколотых перпендикулярно строчкам; сборки равномерно распределить. Стачивая срезы деталей, прокладывать строчку по присборенной детали, следя за равномерным распределением сборок. После притачивания присборенной детали нитки, на которые собирались сборки и которые видны с лицевой стороны, удалить. Если нужно присборить деталь по очень длинному срезу, то самое удобное — разбить срез на участки и присборить каждый участок в отдельности.

ДОЛЕВАЯ НИТЬ — направление нити основы в тканях. Нити основы — это продольные нити, натянутые на ткацком станке. Поперечные нити, зарабатываемые в ткань, называются нитями утка. В переносном смысле долевая нить есть продольное направление ткани. На выкройке маркировка ДОЛЕВАЯ НИТЬ стоит у соответствующих линий, краев или стрелки. При раскладке деталей бумажной выкройки на ткани линии или стрелки с маркировкой ДОЛЕВАЯ НИТЬ должны быть параллельны кромкам или сгибу ткани.

ПРОРЕЗНЫЕ ПЕТЛИ обметываются, если нет других указаний, на швейной машине. Петля должна быть на ок. 2 мм длиннее диаметра пуговицы. Предварительно попробуйте на ненужном лоскуте ткани. Прежде чем обметывать петли на изделии, примерьте его и уточните места расположения петель.

СТАЧАТЬ — значит соединить срезы при помощи швейной машины. Проверьте на ненужных лоскутах ткани, хорошо ли строчит ваша швейная машина. Если нет, отрегулируйте натяжение нити и проверьте, соответствует ли толщина иглы толщине ткани — см. инструкцию к вашей швейной машине.

НАПРАВЛЕНИЕ ВОРСА. У тканей с ворсом (бархат, вельвет и т.п.) ворс лежит в одном направлении, которое можно определить, если провести по поверхности ткани рукой: если движение по направлению ворса — он лежит гладко, если против — приподнимается. Материалы с ворсованной поверхностью (драп, велюр и т.п.) также могут иметь направление ворса. Все эти ткани следует раскраивать, раскладывая детали бумажной выкройки в одном направлении. Направление ворса указывается на выкройке.

ЧИСТО ВЫТАЧАТЬ — профессиональный термин, обозначающий ряд конкретных операций: а) сложить детали лицевыми сторонами и стачать срезы; б) обработать припуски шва: на прямых срезах — срезать близко к строчке (в зависимости от толщины ткани до ширины ок. 3—4 мм) и разутюжить, на скругленных срезах или внутренних углах — срезать и рассечь к строчке, на внешних углах — срезать наискосок; в) вывернуть деталь на лицевую сторону; г) вымётать вытачанный край; д) приутюжить.

Советы по утюжке

"Уметь правильно утюжить — это почти что уметь шить!" — гласит старый портновский афоризм, не утративший своей актуальности и по сей день. Если хотите шить грамотно и красиво, научитесь правильно утюжить ткани. И в первую очередь запомните главное: чем чувствительнее ткань, тем осторожнее надо ее утюжить.

Основные правила:

● Утюжить ткани следует преимущественно с изнаночной стороны, а лучше всего — через проутюжильник.

● Температура утюжки зависит от состава волокон ткани. Ткани и трикотажные полотна из хлопка и льна утюжат сильно нагретым утюгом, из шелка и шерсти — умеренно нагретым утюгом, из химических волокон — слабо нагретым утюгом. Ткани из смешанных волокон утюжат ориентируясь на самое чувствительное волокно.

● Предварительно обязательно попробуйте на ненужном лоскуте! И при этом обратите внимание на то, как ткань реагирует на влагу.

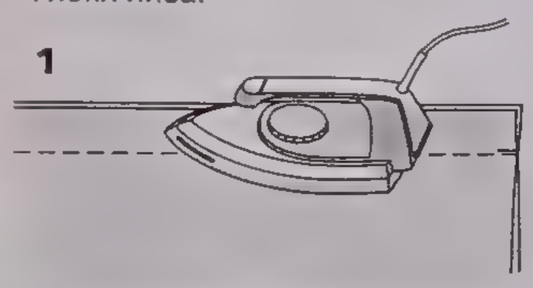
● Ткани из льна, хлопка и волокон Trevira и Diolen для лучшего эффекта необходимо утюжить с увлажнением. Некоторые ткани необходимо затем полностью высушивать утюгом во избежание образования заломов и волн. Важно: полностью высушивать ткань утюгом необходимо только через проутюжильник. Ткани с высоким ворсом нельзя утюжить всухую, чтобы они не залоснились.

● Ткани из шелка, вискозы и ацетатного волокна можно утюжить всухую, но с увлажнением результат будет достигнут быстрее. Осторожно с утюжкой через влажный проутюжильник: если он слишком мокрый, на ткани могут остаться неисчезающие разводы. Лучше всего сначала проутюжить сам проутюжильник, чтобы он был лишь слегка влажным. Если вы утюжите ткань утюгом с увлажнителем, то используйте сухой проутюжильник.

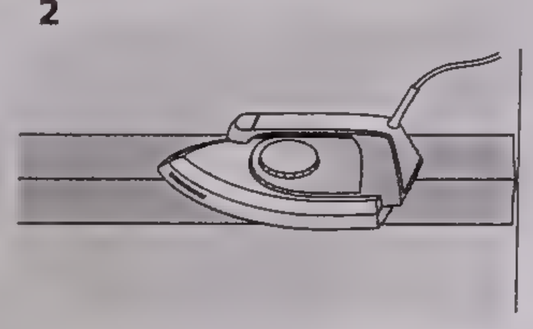
● Перед раскроем ткани обязательно проутюжьте ее по всей площади.

● Утюжьте детали после каждой швейной операции, например глубины вытачек перед выполнением швов и припуски швов перед выполнением подгибки низа.

1



2

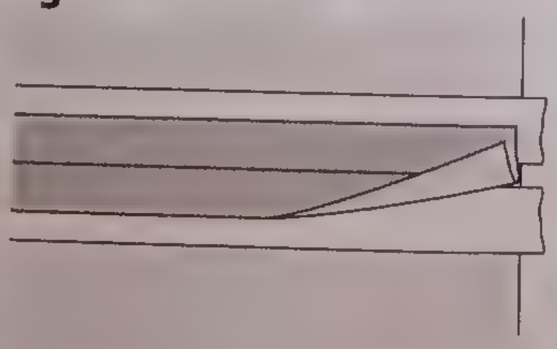


● Припуски шва надо сначала приутюжить вместе (1), а затем разутюжить (2).

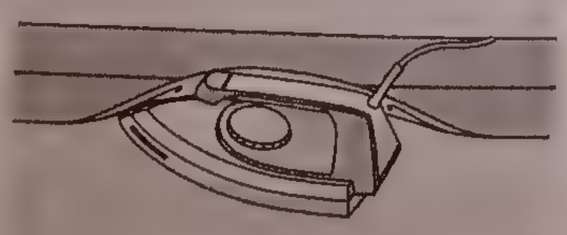
● Припуски шва не пропечатаются с лицевой стороны ткани, если перед утюжкой подложить под них полосы бумаги (3).

● Если несмотря на все предосторожности припуски шва пропечатались с лицевой стороны изделия, то надо еще раз проутюжить ткань под припусками (4). Если и этого не достаточно, остается только снова приутюжить припуски шва вместе, а затем разутюжить их с крайней осторожностью.

3



4



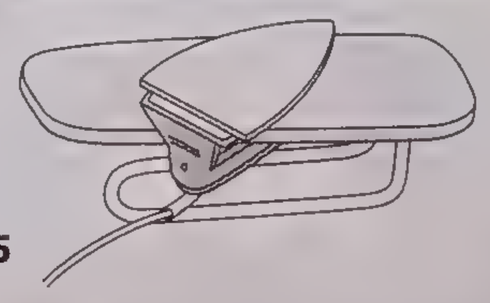
Ткани утюжат так:

Бархат и велюр

● С изнаночной стороны, с паром, с легким нажимом. Лучше всего использовать влажный проутюжильник и утюг без увлажнителя. Проутюжильник насухо не высушивать. Утюг с увлажнителем использовать осторожно, т.к. струйки пара и нажим распределяются неравномерно и отверстия в подошве утюга могут пропечататься на лицевой стороне ткани.

● Особенно важно правильно выбрать подложку для утюжки. Лучше всего подходит лоскут бархата или велюра, положенный на гладильную доску ворсом

5



вверх. Тонкие ворсинки бархата/велюра срастаются во время утюжки и ворс не приминается. В качестве подложки подходят также махровое полотенце или ворсованное покрывало. Идеально подходит для утюжки проволочная гладильная доска, которая продается в магазинах для любителей шитья. Но покупайте ее только в том случае, если часто работаете с бархатом.

● Бархат и велюр можно утюжить и таким способом: на гладильной доске для рукава укрепить утюг с пустой емкостью для воды подошвой вверх (5), наложить на подошву утюга влажный проутюжильник, а него сверху — бархат, изнаночной стороной вниз. Припуски шва разгладить с лицевой стороны бархата щеткой для одежды с натуральной щетиной! Ткань снять с утюга, пока еще идет пар. Таким способом можно также поднять ранее примятый ворс.

Полар-флис

● Этот материал очень чувствителен к утюжке, поэтому или утюжьте его очень слабо нагретым утюгом, или не утюжьте вовсе.

Ткани с покрытием

● Утюжить по возможности реже, только с изнаночной стороны, умеренно нагретым утюгом (терморегулятор утюга стоит на позиции 1 (химические волокна), через сухой проутюжильник.

Нейлоновые ткани

● Обязательна пробная утюжка ненужного лоскута слабо нагретым утюгом, так как эти ткани крайне чувствительны к теплу.

Шифон

● Шифон съеживается при соприкосновении с водой, поэтому его нельзя утюжить утюгом с увлажнителем. Эту ткань утюжат слабо нагретым утюгом.

● Проверьте, нет ли на подошве утюга царапин, которые могут повредить эту нежную ткань. Лучше всего проложить между утюгом и тканью лист папиросной бумаги. Подойдет и утюг с тефлоновой подошвой.

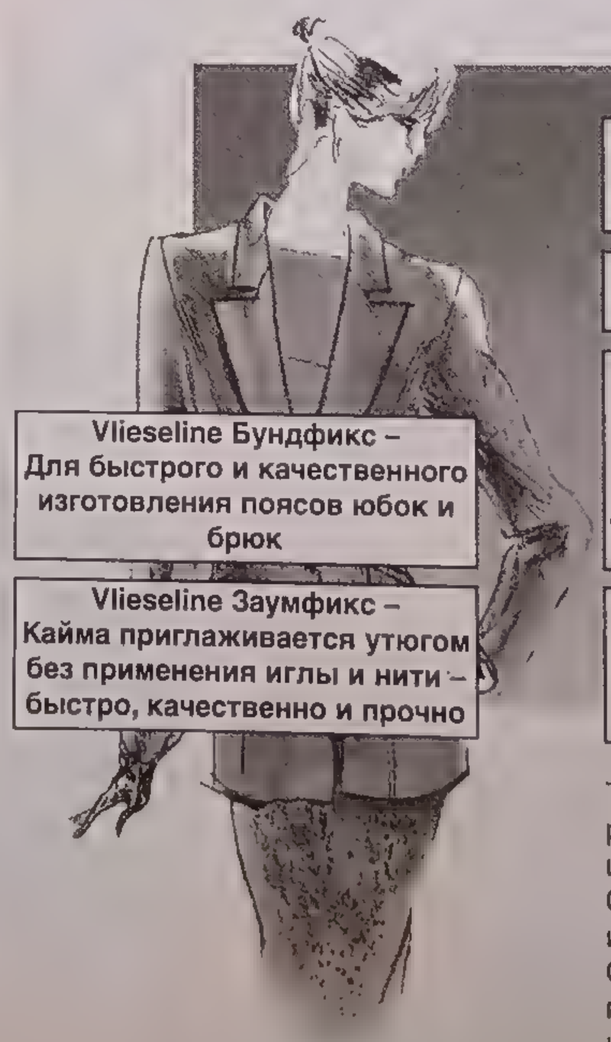
Натуральный шелк, в т.ч. тафта и креп-сатин

● Эти ткани ни в коем случае нельзя утюжить с увлажнением, иначе образуются неисчезающие разводы. Вышеназванные ткани утюжат только с изнаночной стороны, через сухой проутюжильник, умеренно нагретым утюгом.

СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ, ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ НА ЛИСТАХ СУПЕРВЫКРОЕК

Abnäher	— вытачка
angesch. (angeschnittener) Besatz	— цельнокроеный подборт, цельнокроеная обтачка
Ansatzlinie	— линия притачивания
ansetzen	— притачать
Anstoßlinie	— линия совмещения
Ärmel	— рукав
Ärmelaufschlag	— отворот рукава
Aufschlag	— отворот
Aufschlagumbruch	— сгиб отворота
außen	— снаружи, с лицевой стороны
Band	— лента, тесьма
bei . . . cm	— при ширине ткани . . . см
Stoffbreite hier Naht	— здесь шов
Besatz	— подборт, обтачка
Biese	— мелкая складка, защип
Blende	— планка, бейка
Bogenkante	— фестончатый край
Bordüre	— кайма
Borte	— тесьма
Bruch	— сгиб
Bund	— пояс
Bügelfalte	— складка-стрелка
dehnen	— оттянуть
Durchzug	— кулиска
Eingriff	— вход в карман
einhalten	— припосадить
einreihen	— присборить
Einsatz	— вставка
Fadenlauf	— направление долевой нити
Falte	— складка
Faltenanstoßlinie	— линия совмещения сгиба складки
Faltenbruch	— сгиб складки
Faltenteil	— деталь в складку
Futter	— подкладка
Gummizug	— кулиска
Halsrand	— край горловины
Hier Papierschnitteil ankleben	— бумажную деталь приклеить здесь
hinten	— сзади
in Falten legen	— заложить складками
innen	— изнутри, с изнаночной стороны
Kante	— край, срез
Karo	— клетка
Klappe	— клапан
Klappenansatzlinie	— линия притачивания клапана
Knopf	— пуговица
Knopfloch	— прорезная петля
Knopflochleiste	— планка для застежки с петлями
Kordel	— шнур
Kragen	— воротник
Lederfleck	— кусочек кожи, кожаная заплатка
linke Seite	— изнаночная (левая) сторона
links	— левая сторона
Manschette	— манжета
Maschenlauf	— направление петельного столбика
Motiv	— мотив
Muster	— образец, узор, рисунок
Naht	— шов
Nahtzugaben nicht vergessen!	— Не забудьте дать припуски на швы!
oben	— вверху
oberer Kragen	— воротник, лежащий сверху
Oberkragen	— верхний воротник
obere Rockbahn	— верхнее полотнище юбки
obere Rüsche	— верхняя оборка
Öse	— блочка, петелька для крючка
Paspel	— кант, выпушка
Passe	— кокетка
Patte	— листочка
rechte Seite	— лицевая (правая) сторона
rechts	— правая сторона
Reißverschluß	— застежка-молния
Riegel	— погон, пата, хлястик
Rückenteil	— спинка
rückw. Mitte	— линия середины спинки
Fadenlauf	— долевая нить
rückw. Mitte Naht	— середина спинки/шов
Stoffbruch	— сгиб ткани
rückw. Rockbahn	— заднее полотнище юбки
Rüsche	— оборка, рюш
Saumumbruch	— сгиб припуска на подгибку
Schablone	— шаблон, трафарет
Schlaufe	— шлевка
Schlinge	— воздушная, навесная петля
Schlitz	— разрез, шлица
Schlitzumbruch	— сгиб обтачки шлицы (припуска под шлицу)
Schulter	— плечо
Schulterriegel	— погон
smoken	— выполнить буфы
Spitze	— кружево
Stepplinie	— линия строчки
Stoffbruch	— сгиб ткани
Streifen	— полоска ткани
Streifenlauf	— направление полос
Strich	— направление ворса
Taille	— линия талии
Taillenrand	— срез талии
Tasche	— карман
Tascheneingriff	— вход в карман
Taschenschnitt	— линия прореза для кармана
Taschenklappe	— клапан кармана
Taschenbeutel	— мешковина кармана
Teil	— деталь, часть
Trägeransatz	— линия притачивания бретели
Tresse	— позумент
Umbruch/ Umbruchlinie	— сгиб/линия сгиба
unten	— внизу
unterer Kragen	— воротник, лежащий снизу
Unterkragen	— нижний воротник
untere Rockbahn	— нижнее полотнище юбки
Untertritt	— припуск под застежку
von * bis * auf . . . cm einreihen	— от * до * присборить до . . . см
von * bis * einreihen	— присборить от * до *
Vorderteil	— полочка/перед
vord. Besatz	— подборт, обтачка полочки
verlängern	— удлинить
Verlängerung	— удлинение
vord. Mitte	— линия середины переда
Zusammensetzlinie (nur Papierschnitteile zusammensetzen)	— линия соединения (склеивать только детали бумажной выкройки)
1(2) x im Stoffbruch	— деталь выкроить 1 раз (дважды) со сгибом

Непременное условие для формы и стабильности - Vlieseline® - фирменное качество с голубой печатью по кайме



Vlieseline Бундфикс – Для быстрого и качественного изготовления поясов юбок и брюк

Vlieseline Заумфикс – Кайма приглаживается утюгом без применения иглы и нити – быстро, качественно и прочно

Vlieseline H 180 – Для блузок и платья идеален для легких материалов

Vlieseline H 410 – Для сакко и пальто

Новинка! Vlieseline G 785 – Высококачественная тканая прокладка для небольших деталей блуз и платья, а также для полочек жакетов и пальто из легких материалов

Новинка! Vlieseline G 740 – Суровая хлопковая прокладка для жакетов и пальто, а также для небольших деталей

Только нетканые и тканые материалы фирмы Фройденберг защищены торговой маркой Vlieseline®. Специально разработанные для использования утюга. Специальный процесс производства гарантирует стабильность формы и цвета при носке, а также после неоднократной стирки и чистки.

Freudenberg

Vlieseline® = зарегистрированный товарный знак · Карл Фройденберг · 69469 Вайнхайм
Адрес: 103131 Москва, Пущечная 3/12, Торговый Дом Бурда Моден, тел. 921-95-19, факс: 230-22-92
Адрес: ЕВРОВЫКРОЙКА и Ко, 1-ый Павелецкий проезд, д. 1/42, корпус 2, 113114 Москва, Россия, тел./факс: 095-235-72-33
www.vlieseline.de

магазины
БАРОККО

ТКАНИ

для одежды

Более
8000
наименований
европейских тканей

м. "Курская", ул. Земляной Вал, 24/30
тел. 917-4843
м. "Тульская", ул. Серпуховский Вал, 9
тел. 954-3484

Тенденции

Дикий Запад — это вчерашний день. Современные ковбойши предпочитают все элегантное! Теперь они одеваются благородно, женственно и подчеркнуто респектабельно.

НОВЫЙ СТИЛЬ ВЕСТЕРН

СЮРТУК

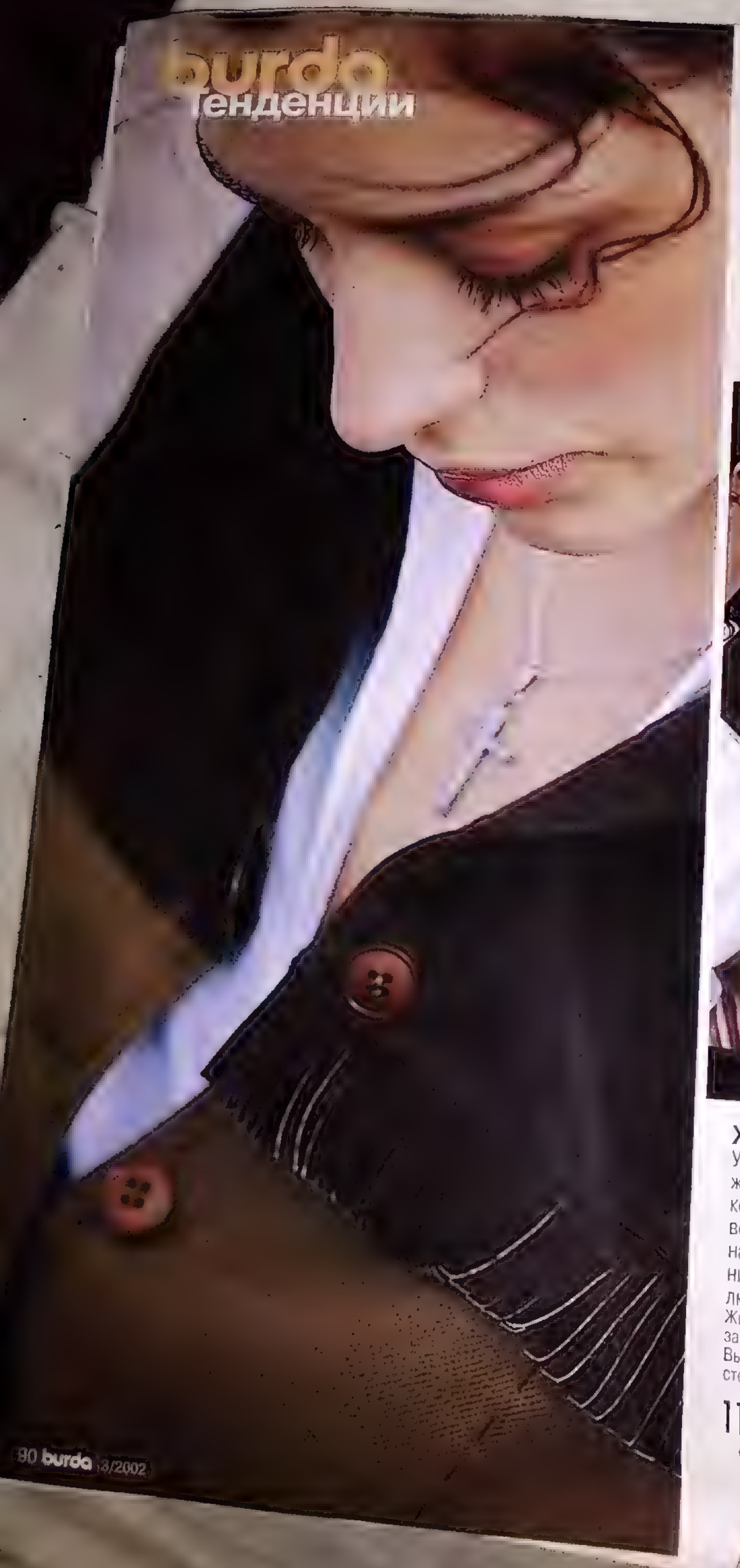
Внимание: спинка! Стильн[illegible] [illegible]стик-ремешок на уровне тали[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]олегающий силуэт. [illegible] симпатичная деталь [illegible] внизу посередине [illegible] спереди (см. справа)

СЮРТУК, ЖИЛ[illegible]ЮКИ

Три классическ[illegible] [illegible]туальной интерпретации! Выпол[illegible] [illegible] на строгий сюртук выглядит однозначно женственно.
Он имеет длинный узкий силуэт и выигрышно облегает фигуру. С сюртуком сейчас комбинируются широкие брюки со складками у пояса и манжетами. Идеально завершает ансамбль короткий кожаный жилет с типичными карманами с листочками.

Разм. 36—44. Сюртук и брюки: льняное полотно. Жилет свиная велюровая кожа. Выкройку сюртука с красными контурами вы найдете на листе B, выкройку жилета с синими контурами — на листе F, выкройку брюк с синими контурами — на листе B.

119 ●●●● 120 ●●● 112 B ●●



Озорная пахрома

Как натуральная!

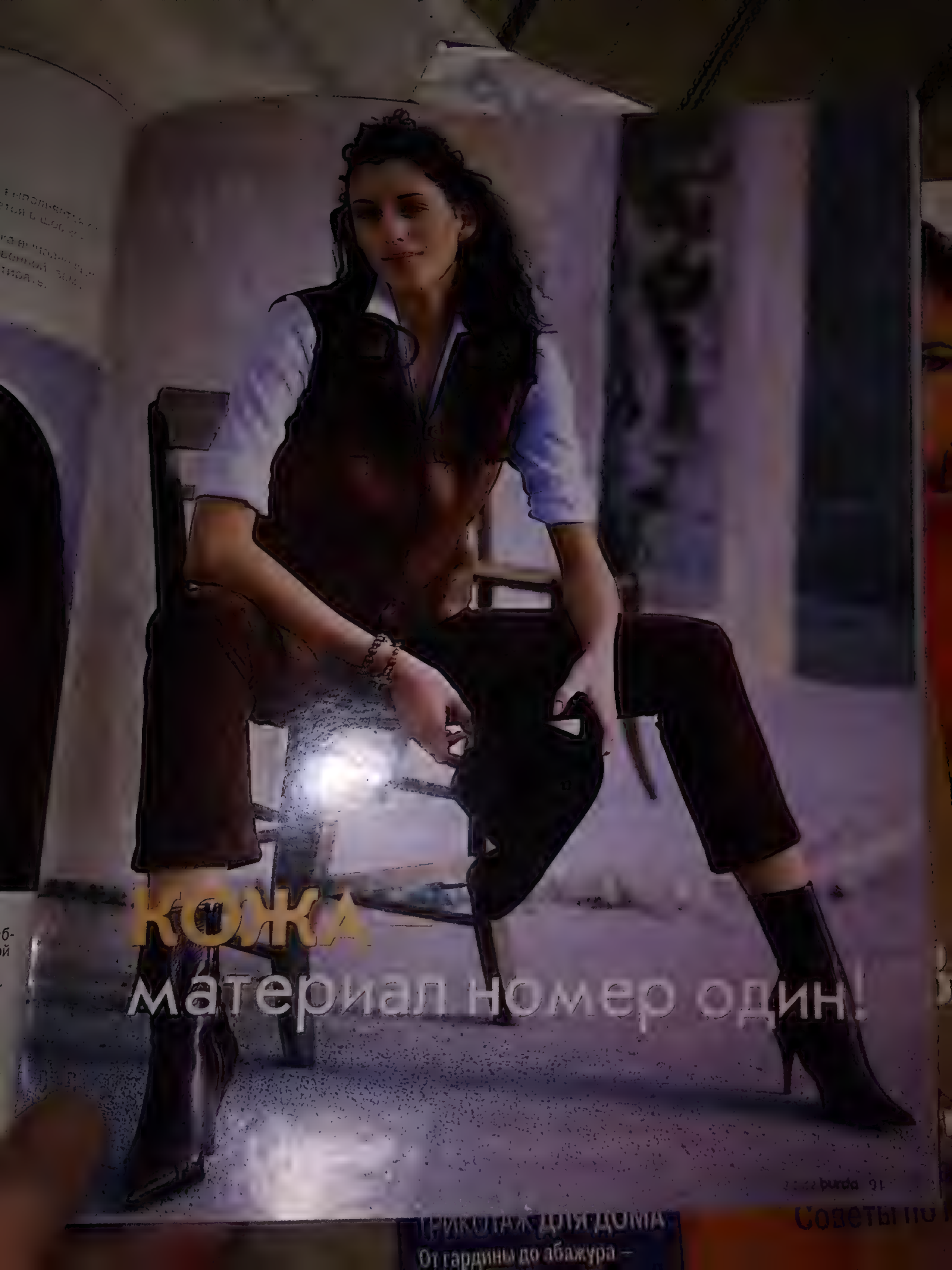
ЖИЛЕТ И БРЮКИ

У жилетов много новинок! Наш ... ль снабжена спортивным воротником ... тивной кокеткой и эффектной отстрочк... меет все шансы стать абсолютным л... сезонна. Под стать жилету скомбинирова... ье с ним брюки, которые сшиты из шикарной велюровой кожи.

Жилет: разм. 36—42. Льняное полотно и иску... венная замша. Брюки: разм. 34—44. Свиная велюровая кожа. Выкройку жилета с черными контурами вы найдете на листе E, выкройку брюк с черными контурами ... на листе F

114 B

116 C



КОЖА — материал номер один!

ТРИКОТАЖ ДЛЯ ДОМА

От гардины до абажура —

Советы по

Шикарные карманы Круглые входы в карманы с [illegible] резным бочком выполняются с открытыми срезами (фото слева). И в таком упрощенном варианте смотрятся даже более эффектно!

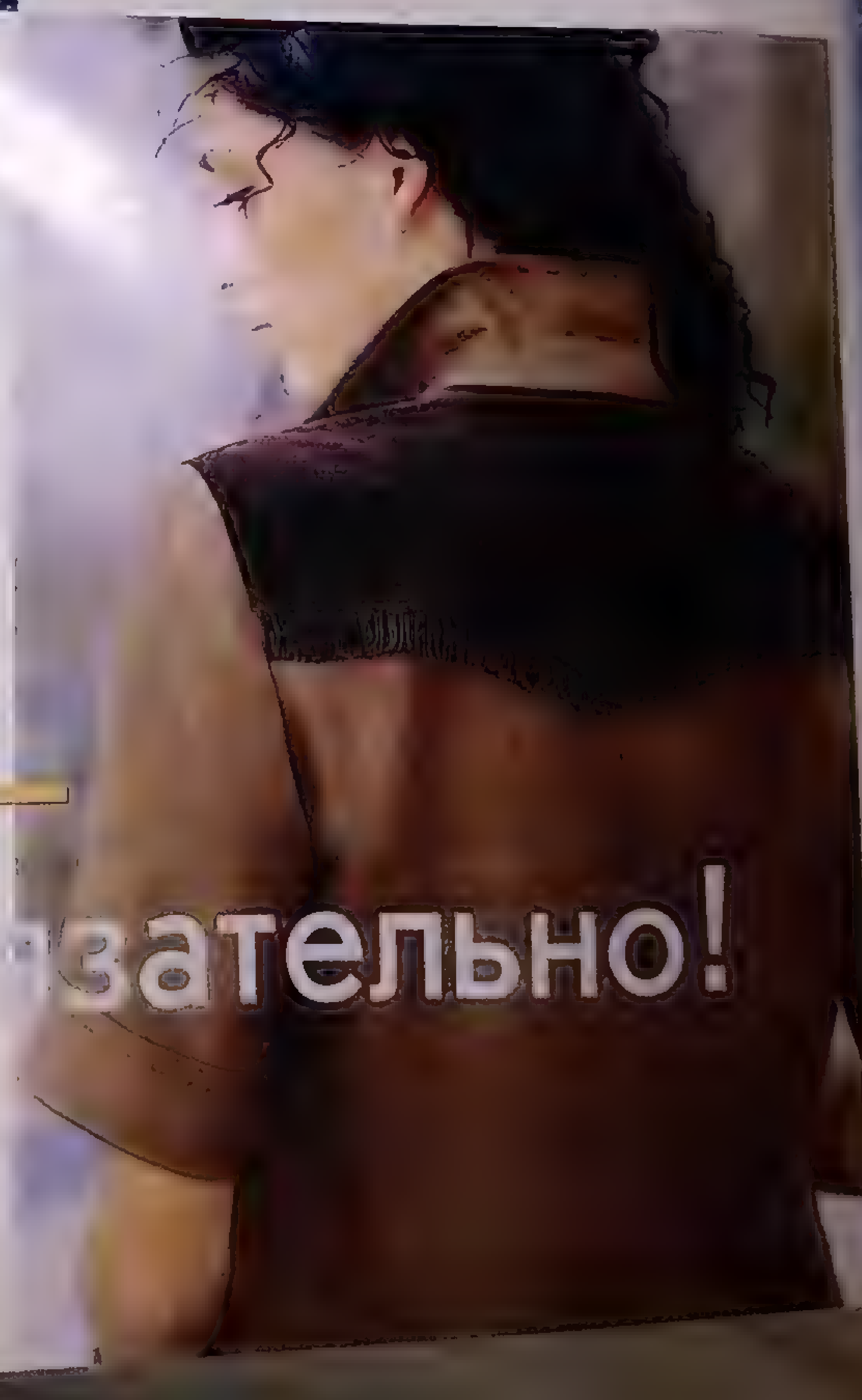
Стильная отделка Декоративные швы [illegible] вручную шелковыми нитками для [illegible] это делается [illegible] подробно [illegible] Ателье мод на с. 56 [illegible]

БЛУЗКА И ЮБКА

Модную блузку длиной до бедер с остроугольным воротником, спортивными карманами с клапанами и накладной кокеткой можно носить навыпуск, поэтому в теплую погоду она способна составить конкуренцию любому жакету. Изюминка кожаной юбки летящего силуэта прежде всего в отделке: ее входы в карманы и нижний край украшены густой бахромой.

Блузка: разм. 36—44. Льняное полотно и искусственная замша. Юбка: разм. 34—44. Свиная велюровая кожа. Выкройку блузки с синими контурами вы найдете на листе E, выкройку юбки с зелеными контурами — на листе C.

118 B 121



БАХ[illegible]МА – [illegible]зательно!

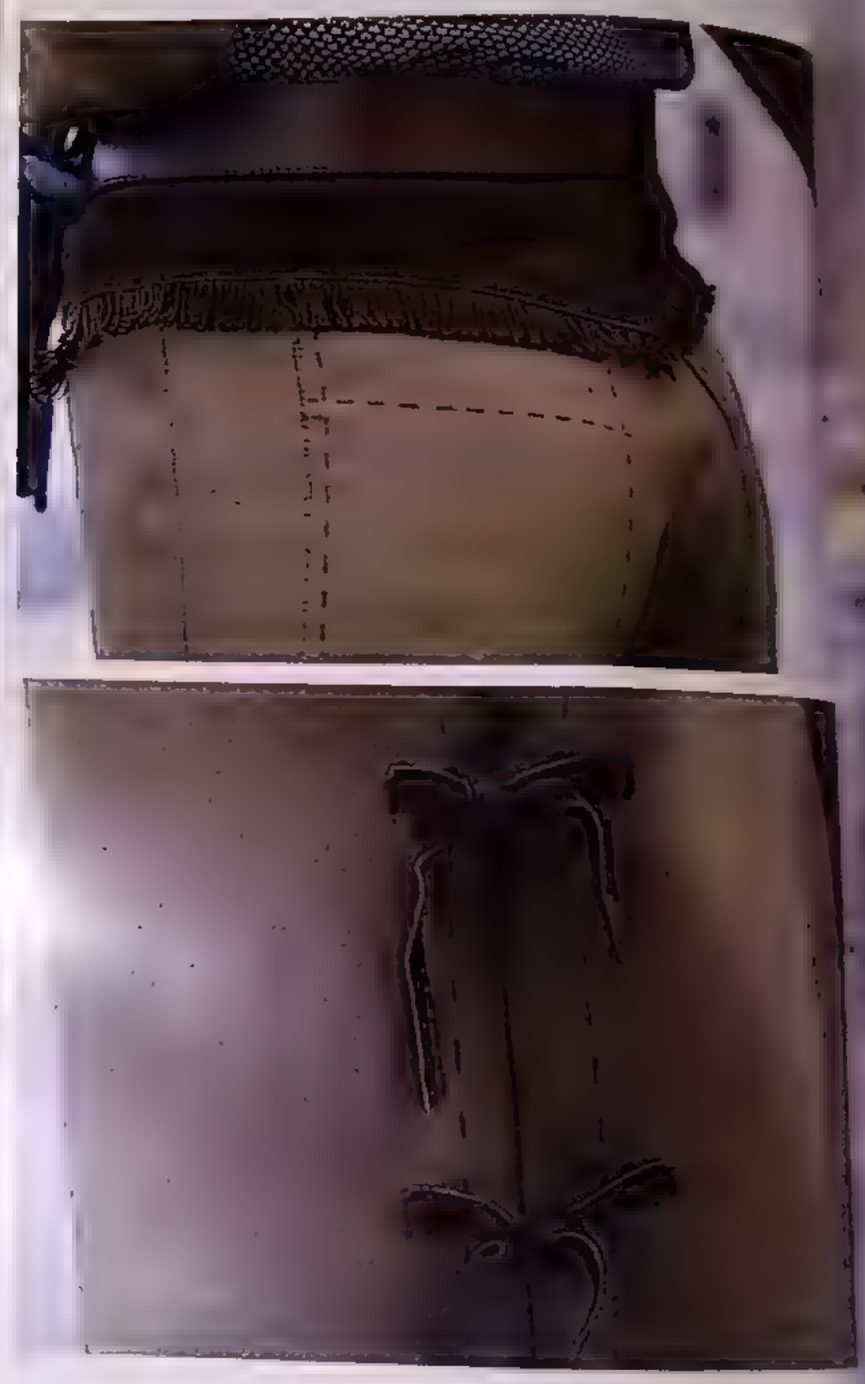
Levante
CALZE

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Забавные детали

Оригинальный крой

Игривые узелки



БОЛЕРО И БРЮКИ

Симпатичная деталь предельно простого по покрою болеро — озорные кожаные шнурки в роли застежки. Брюки актуальной длины три четверти имеют широкие штанины и слегка расширяются книзу, однако при этом красиво облегают бедра. Совет стилиста: лучше всего надевать под болеро узкие топы с круглым вырезом горловины.

Разм. 34—42. Болеро и брюки. Льняное полотно и искусственная замша. Выкройку болеро с черными контурами вы найдете на листе B, выкройку брюк с черными контурами — на листе C

122 ●●

104 ●●●

ЛЕН в лучшем виде

всё вяжется своими руками!

Магический черный плюс благородный бежевый. Эта актуальная тенденция на[illegible]вает [illegible] новой романт[illegible]. В ком[illegible] с нашим ко[illegible] топ с рюша[illegible] [illegible] смот[illegible] по-настояще[illegible] экстравагантно. Талию подчеркивают тонкие ремешки — в виде цепочки и со стразами (Herbrand Kathleen Madden). Дополните наряд изящными кожаными пантолетами на плоской подошве (Stephane Kelian) и модный образ можно считать полностью законченным! Недостает роскошности? Сумочка с заклепками (Sonia Rykiel) привнесет необходимый блеск!

романтично

ВЕЛИКОЛЕПНАЯ ПЯТЕРКА

У брючного костюма со стр. 22 талант изменяться практически до неузнаваемости! Вот только пять его преображений.

элегантно

"Хищная" набивка сегодня благородна и элегантна как никогда! Современные акценты в стиле сафари в этом ансамбле расставляют блузка с рисунком оп-арт в африканских красках (St Emile) и песочный кожаный ремень ([illegible]). Пусть в плетеных кожаных летних ботильонах вы не будете бесшумно передвигаться, как на бархатных лапках, зато смотреться в них будете гораздо эффектнее! Особенной с подходящей сумкой-мешком (Pollini)!

нарядно

Раз, два и на бал. Только не в нашем костюме в бизнес-стиле? А почему бы и нет?! От вас требуется просто надеть к нему ярко-розовый топ с пайетками и сверкающие пантолеты из кожи с эффектом металлик (Marc [illegible]) [illegible] сумку с розами ([illegible]). Ну а приподнятое настроение появится само собой!

ЖАКЕТ И БРЮКИ

Козыри обеих моделей — интересные детали: приутюженные складки-стрелки, шалевый воротник, остроугольные манжеты. Кроме того, [illegible] костюм а-ля денди прекрасно вписывается в любой модный стиль. Откройте для себя его неограниченные возможности!

игриво

[illegible] — пуловер [illegible] солнца и ба[illegible] ря (CUSTO), который эффектно подчеркивает песочный тон костюма. Платок с бахромой (H&M), свободно повязанный на бедра, открытые пантолеты (Unisa) и кожаная сумка (Coccinelle) тоже помогут вам настроиться на отпускной лад.

Фото: Андреас Баум, Артур Мюллер/U Zwei Fotodesign (4). Постановка: Александра фон Шведерн

ПРОСТО НЕОТРАЗИМО!

Радикальный, смелый и броский принт — слагаемые успеха этих моделей для свободного времени, одновременно скромных и соблазнительных.

ПУЛОВЕР И БРЮКИ

...ая страница:

ПУЛОВЕР И БРЮКИ

Левая страница: для скромного пуловера пробил звездный час! Благодаря великолепной дизайнерской идее сделать оригинальные вырезы, соблазнительно обнажающие плечи, эта модель приобрела налет изысканности. Что же касается классических по покрою брюк, то здесь ставка сделана на эффектный цветочный рисунок.

Пуловер: разм. 36—44. Трикотажное полотно джерси. Брюки: разм. 38—46. Поплин. Выкройку пуловера с синими контурами вы найдете на листе G, выкройку брюк с черными контурами — на листе A.

126

107 B

БЛУЗОН

Любовь с первого взгляда обеспечена! Полочки и спинку нашего шикарного блузона украшает декоративный рисунок, а вот его рукава черные, как и традиционные для этого стиля трикотажные воротник, пояс и манжеты.

Разм. 36—44. Поплин. Выкройку с черными контурами вы найдете на листе G.

127

Просто
НИЧЕГО ЛИШНЕГО!

Элегантный черный цвет струящееся джерси — этому платью есть чем "похвастаться"! Важный момент при работе с растяжимыми материалами выполняйте швы узкой зигзагообразной строчкой, чтобы они тоже были эластичными. Совет: пояс с заклепками придаст вашему наряду авангардный молодежный характер. Этот актуальный аксессуар несложно сделать своими руками — см. стр. 104

Разм. 34–42. [illegible]

1/2002
NIVEA
Creme
NIVEA сердечно поздравляет Вас
с праздником 8 Марта и желает любви,
счастья и весеннего настроения!
Будьте всегда очаровательны и любимы!
Консультации квалифицированных специалистов по телефону: 8-800-2000-753. Звонок по России бесплатно
Товар сертифицирован

Просто

БЛУЗА

123 A

БЛУЗА

Привлекательная альтернатива жакету — блуза свободного покроя с модными длинными рукавами с манжетами и высокими боковыми разрезами, которую предполагается носить навыпуск. Кстати, она легко комбинируется с самыми разными вещами. Так, например, вы смело можете дополнить ею платье с предыдущей страницы.

Разм. 36—44. Поплин

Выкройку с черными контурами вы найдете на листе В

123 A

Каждая стирка - риск? **Ласка** - стирка без риска!

НЕспециальный порошок

НЕспециальные порошки, даже очень высокого качества, содержат агрессивные компоненты, разрушающие нежные волокна шерсти и тонких тканей.

Изделия даже после первой стирки часто:

- *Теряют форму;*
- *Скатываются, становятся колючими;*
- *Линяют.*

И выглядят заношенными...

Ласка

Ласка содержит натуральный бальзам, восстанавливающий и поддерживающий естественный баланс волокон .

Изделия после стирки Лаской:

- Сохраняют форму: не вытягиваются и не садятся;
- Не скатываются: остаются мягкими и пушистыми;
- Сохраняют яркие цвета.

И выглядят великолепно!

...там, где нужна деликатность. **Ласка**.

Henkel

Серебристые металлические заклепки на черном фоне — хит сезона!

Благородный металл

И на ремнях, и на сумках — блочки и заклепки сейчас повсюду! Изучите содержимое своего платяного шкафа, там наверняка найдется несколько классических вещей, которым можно придать больше шика. Фирма Prym выпускает специальные наборы для пробивания, в которых есть все необходимое, кроме молотка. Ну а как именно расположить заклепки, вам подскажет ваша фантазия!

Фото Клуген Вернер

ЗАКЛЕПКИ – ЭТО БЛЕСК!

ВЕСЬ МИР МОДЫ

1/2002

истые
ческие

м фоне —
а!

Благородный
металл

И на ремнях, и на
сумках — блочки и
заклепки сейчас по-
всюду! Изучите со-
держимое своего
платяного шкафа,
ам наверняка най-
ется несколько
ассических вещей
торым можно при-
ть больше шика.
рма Prym выпус-
т специальные на-
ы для пробива-
в которых есть
необходимое,
е молотка. Ну а
менно располо-
заклепки, вам
ажет ваша фан-

ТЕНИ ДЛЯ ВЕК ЖЕМЧУЖНЫЕ
ТУШЬ СКУЛЬПТУРНАЯ УДЛИНЯЮЩАЯ
ПУДРА КОМПАКТНАЯ ШЕЛКОВАЯ
ПОМАДА УВЛАЖНЯЮЩАЯ СМЯГЧАЮЩАЯ
fL
faberlic
visage de faberlic
ПРОДАЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО КОНСУЛЬТАНТОВ Faberlic ТЕЛ (095) 915 7700 WWW.FABERLIC.COM

burda Plus

Гарантируем, что беззаботное отпускное настроение появится у вас уже за швейной машинкой! Ведь все эти радостные модели размеров 44—52 быстро шьются и прекрасно комбинируются друг с другом!

ЖИЛЕТ И ЮБКА

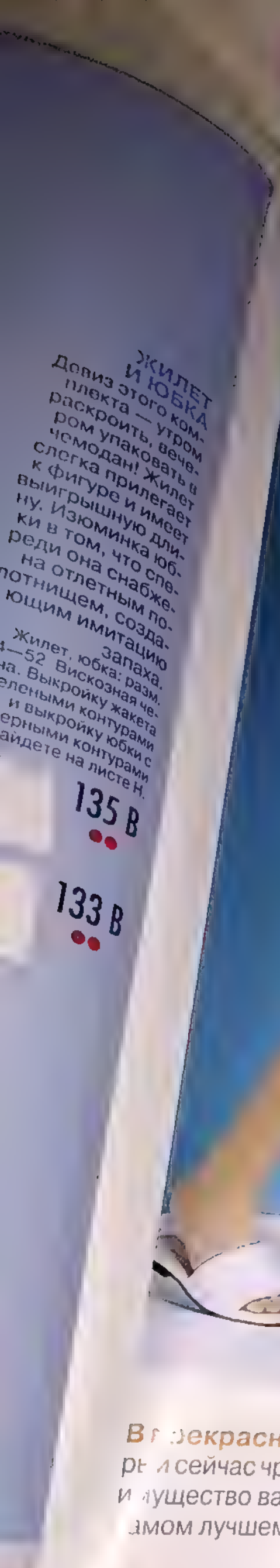
Девиз этого комплекта — утром раскроить, вечером упаковать в чемодан! Жилет слегка прилегает к фигуре и имеет выигрышную длину. Изюминка юбки в том, что спереди она снабжена отлетным полотнищем, создающим имитацию запаха.

Жилет, юбка: разм 44—52. Вискозная чесуча. Выкройку жакета с зелеными контурами и выкройку юбки с черными контурами вы найдете на листе Н

135 B

133 B

СКОРЕЙ БЫ В ОТПУСК!



ЖИЛЕТ И ЮБКА

Девиз этого комплекта — утром раскроить, вечером упаковать в чемодан! Жилет слегка прилегает к фигуре и имеет выигрышную длину. Изюминка юбки в том, что спереди она снабжена отлетным полотнищем, создающим имитацию запаха.

Жилет, юбка: разм. 4—52. Вискозная чесуча. Выкройку жакета с зелеными контурами и выкройку юбки с черными контурами найдете на листе Н.

135 В

133 В

БРЮКИ

Возможны варианты! Наш длинный жилет превосходно смотрится и с брюками актуальной длины капри. Совет стилиста: идеально завершат такой наряд новые пантолеты на совершенно плоской подошве белого или бирюзового цвета.

Разм. 44—52. Вискозная чесуча. Выкройку с черными контурами вы найдете на листе D

132 В

В прекрасном обрамлении Прямоугольный вырез, который сейчас чрезвычайно актуален, эффектно подчеркнет преимущество вашей фигуры, представив роскошное декольте в самом лучшем свете (сверху справа)!

Свобода и к[illegible] Маленькие разрезики внизу — ультрамодные дет[illegible]идающие штанинам удобную ширину, которую вы о[illegible] прежде всего при сидении (справа)

burda Plus

ЖИЛЕТ И БРЮКИ

Этот комплект удивительно приятен в носке! Ткань в мелкую клетку виши, из которой он сшит, эластичная, поэтому ни жилет, ни брюки абсолютно не сковывают движений и практически не мнутся. Украшение брюк капри — раскроенные по "косой" изысканные манжеты.

Жилет и брюки: разм. 44—52. Ткань в клетку виши. Выкройку жилета с зелеными контурами вы найдете на листе H, выкройку брюк с черными контурами — на листе D.

135 A

132 C

КОКЕТКА КЛЕТКА!

PFAFF

...если важен успех!

...новая серия швейных машин PFAFF. NEW

Все, чем так заслуженно гордится PFAFF Вы найдете в этих моделях ротационный челнок двойного обегания, эксклюзивная система IDT (интегрированный сдвоенный двигатель ткани), простота в управлении - то есть все, что требуется для комфортного шитья

Серия "Tiptronic" - качество PFAFF доведенное до совершенства.

Серия электронных машин с расширенными возможностями Машины имеют до 180 операций, систему IDT (интегрированный сдвоенный двигатель ткани), автоматическое обметывание петель, в том числе с "глазком", память для узоров, удобный дисплей и мгновенный доступ к функциям машины

Tiptronic любимая серия профессионалов и ценителей хорошей техники!

"Coverlock" - новая серия оверлоков с функцией "плоский шов".

Оверлоки имеют до 17 краеобметывающих швов, в том числе 2-х или 3-х игольный "плоский шов". Удобное управление и швейный консультант помогут Вам справиться с задачей любой сложности и делают этот оверлок весьма привлекательной покупкой.

Полный ассортимент элитных швейных машин PFAFF в магазинах официальных дилеров:

г. Москва, ООО "Фирма ЗИНМОСТ", Шмитовский проезд, д. 27, тел.: (095) 256-11-22, 917-78-10
г. Москва, м-н "Швейный Мир", м "Курская", ул. В Сыромятническая д 2, тел (095) 124-61-68 124-63-26

г. Астрахань, м-н "Семь шаров", (8512) 60-33-60
г. Брянск, м-н "Спортмастер" отд " Портняжка", (0832) 55-06-61
г. Екатеринбург, м-ны "Надэль", (3432) 56-07-95
г. Иваново, м-н "Мы и Бурда Моден", (0932) 32-32-16
г. Калуга, Центральный универмаг, 1-й этаж, (0842) 56-47-92
г. Киров, ТД Зингер, (8332) 60-49-30
г. Н. Новгород фирма "Чайка", (8312) 41-03-44
г. Новосибирск, швейный салон "Светлица", (3832) 46-46-63
г. Омск, м-н "Швейные машины", (3812), 24-04-08
г. Орел, ТК "Агрокомбинат ОРЕЛ", бутик "Портняжка", (0862) 48-32-39

г. Пенза, м-н "12 месяцев" [illegible]
г. Пермь [illegible]
г. Ростов-на-Дону [illegible]
г. Самара ТСЦ [illegible]
г. С.-Петербург [illegible]
г. Ставрополь [illegible]
г. Сургут м-н "Надэль" [illegible]
г. Тольяти, ТСЦ швейные машины [illegible]
г. Тюмень, м-н "Надэль" [illegible]
г. Уфа, м-н "Салон Пфафф" [illegible]

арта по 15 апреля предъявителю купона - скидка 5%

burda

Plus

ЮБКА

Целиком клетчатый комплект — это для вас слишком смело? Тогда просто замените брюки в клетку вишни на одноцветную юбку! Подчеркнуто скромная, она позволит жилету выглядеть еще привлекательнее!

Разм. 44—52. Габардин. Выкройку с черными контурами вы найдете на листе H.

134

Во всех направлениях Козырь жилета — оригинальный крой. На боковых частях этой модели клетки идут строго по прямой, на полочках и спинке — по диагонали (вверху справа).

Никаких неудобств! Боковые кулиски с эластичной тесьмой делают узкую юбку максимально комфортной, одновременно обеспечивая ее идеальную посадку на фигуре (справа).

БУРДА
ОПЯТЬ
Новые стиральные машины Индезит
с верхней
зкой.
Идеальн
занятий спортом.
Если Вы любите
ольные матчи, то новые
стиральные маши
с верхней загрузкой – именно то, что
Вам надо. И не только из-за удобной загрузки белья благодаря
большему по размерам загрузочному люку. Ведь главное, что они
помогут Вам сэкономить Ваши время и силы. Например, для
удобства чистки отделение для моющих средств легко
выдвигается всего одним прикосновением руки. Кроме того, эти
стиральные машины являются машинами Класса А и обладают
такими удобными функциями, как "Удаление Пятен" и "Легкая
Глажка". Так что теперь вы со спокойной душой можете
наслаждаться очередным матчем!
Справочная Индезит: (095) 974-6280
INDESIT
Мы работаем – Вы отдыхаете.

burda Plus

СВЕЖАЯ

Вот что обязательно должно быть в гардеробе каждой женщины! Этот длинный жакет имеет непринужденный свободный покрой. Посаженный на подкладку, он особенно красиво облегает фигуру. Обратите внимание на его ультрамодный вариант застежки на одну завышенную пуговицу, благодаря которой в застегнутом виде жакет приобретает расклешенный А-силуэт.
Разм. 44—52. Габардин. Выкройку с синими контурами вы найдете на листе D.

131

Еще никогда летний брючный костюм не шился так просто! Предлагаемые к жакету подходящие брюки капри будут готовы у вас всего за пару часов!
Разм. 44—52. Габардин. Выкройку с черными контурами вы найдете на листе D.

132 A

ISSN 1560-537X 01
9 771560 537022

ПРАЗДНИК!
Легко и быстро
эффектно

ЖАКЕТ
Вот что обязательно должно быть в гардеробе каждой женщины! Этот длинный жакет имеет непринужденный свободный покрой. Посаженный на подкладку, он особенно красиво облегает фигуру. Обратите внимание на его ультрамодный вариант застежки на одну завышенную пуговицу, благодаря которой в застегнутом виде жакет приобретает расклешенный А-силуэт.
Разм. 44—52. Габардин. Выкройку с синими контурами вы найдете на листе D.

131

БРЮКИ
никогда летючный костился так
! Предлае к жакету
щие брюбудут гоас всего
часов!
2. Габарку с черами вы
исте D.

2A

Мягкий силуэт Рукава реглан придают плечам очаровательную женственную покатость (вверху справа)
Комби-вариант Белый костюмный жакет первоклассно смотрится и с цветными брюками, например с клетчатой моделью со стр. 108 (вверху).
Подходящее белье Белые брюки просвечиваются, поэтому надевайте под них трусики телесного цвета, на один тон темнее вашей кожи (справа).

burda Plus

ПЛАТЬЕ

На этой странице: наше льняное платье невероятно изысканно! Его перед выполнен трехслойным, причем каждый слой имеет свою длину. Декоративные детали — цельнокроеные рукава удобной ширины и нарочито небрежные завязки, с помощью которых фиксируется верхнее отлетное полотнище. Разм 44—52 Льняное полотно Выкройку с красными контурами вы найдете на листе F

136

ЮБКА

На правой странице: цвет лета — белый, так что, сделав ставку на юбку длиной до середины икр с имитацией запаха, вы точно не прогадаете! Совет стилиста: к юбкам этого типа лучше всего подходит облегающий "верх", как короткий, так и длинный.
Разм. 44—52. Льняное полотно. Выкройку с черными контурами вы найдете на листе H

133 A

ТРОЙНОЙ эффект!

ПРАЗДНИК!
Легко и быстро
эффектные
наряды
для вечеринок
Тонкая подкладка Тонкая и легкая, она тем не менее надежно защищает от нескромных взглядов, делая белую юбку непрозрачной. И при этом остается совершенно незаметной даже при ходьбе, поскольку пришивается прямо у обтачки шлицы (внизу)!
Правильный уход Льняные ткани можно стирать в машине при температуре воды 40 градусов. Утюжа их еще влажными, вы легко разгладите все замятины
С праздником весны!
Дорогие женщины,
уважаемые консультанты
и партнеры,
Faberlic поздравляет Вас
с наступлением весны, с 8 марта!
Faberlic по праву считает этот день
своим профессиональным праздником.
Потому что мы помогаем женщинам
сохранить свою красоту,
здоровье и уверенность в себе
С праздником Вас! Желаем Вам
тепла, любви, душевного равновесия
и материального благополучия!
Будьте прекрасны. Всегда
Faberlic
fL
faberlic

Легко и быстро:
эффектные
наряды
для вечеринок
ПЛАТЬЕ
На этой странице:
наше льняное платье
невероятно изыскан-
но! Его перед выпол-
ен трехслойным,
ричем каждый слой
меет свою длину.
екоративные дета-
— цельнокроеные
кава удобной ши-
ы и нарочито не-
жные завязки, с
ощью которых
сируется верхнее
тное полотнище.
44
Льняное по-
с красны-
найдете
й страни-
лета — бе-
то, сделав
юбку дли-
редины
ацией
точно не
! Совет
юбкам
учше
дит об-
верх",
, так и
няное
ку с
ми вы
Н.
Фото: Томас Хубер. Постановка: Александра фон Шледорн. Прически и макияж: Янине Габельман.
Тонкая п
дежно заш
непрозрач
даже при х
шлицы (вни
Правильн
не при темпе
ми, вы легко
С праздником весны!
Дорогие женщины,
уважаемые консультанты
и партнеры,
Faberlic поздравляет Вас

burda

По вашим эскизам

Экстравагантный крой плюс темпераментный красный цвет: идея этого сногсшибательного костюма принадлежит Юлиане Рабиль из Гисена.

Класс люкс!

Костюм

В центре внимания — талия! Благодаря широкому поясу, напоминающему корсет, жакет приобретает сильно приталенный силуэт. Большая серебристая пряжка подчеркивает экстравагантный крой. Новая деталь узкой юбки — боковая шаговая шлица (см. маленькое фото).

Разм. 38—44. Поплин. Выкройку с красными контурами вы найдете на листе G.

Фото: Андреас Баум. Постановка: Бербель Ректенвальд. Прически и макияж: Мару ив Дегельман.

Какой силуэт!
Четыре скругленных рельефных шва обеспечивают идеальное облегание и превращают юбку в топ-модель сезона. Один из швов заканчивается шлицей, которая в отличие от классической расположена сбоку, а не посередине

Для разнообразия
Высокие разрезы не только эффектно смотрятся сами по себе, но и придают большую ширину рукавам, которые благодаря этому при желании можно нарочито небрежно засучить

Участвуй

У ВАС ТОЖЕ ЕСТЬ ТОЛЬКО ... ДЕИ? Тогда поделитесь ими с друг... ...рисуйте свою любимую модель на листе ... того, напишите пару слов о себе: где вы уч... сколько вам лет... Мы отберем самые красивые эскизы, сконструируем выкройку, размест... на листе супервыкроек, сошьем модель и опубликуем ее под ваши... нем, как ансамбль на этих страницах

ПОСЛЕ ПУБЛИКАЦИИ В ЗНАК БЛАГОДАРНОСТИ МЫ ВЫШЛЕМ МОДЕЛЬ ВАМ! Наш адрес: Verl... Burda, "Wunschmodell", Am Kestendamm, 1 77652, Offenburg... Пожалуйста, учтите, что мы не имеем возможности возвращ... ные нам эскизы.

Фото: Андреас Баум Постановка: Бербель Ректенвальд Прически и макияж Мануэла Дегельман

МАСТЕР САМОЗАЩИТЫ
ОТ ГРИППА И ПРОСТУДЫ

В холодное время года, когда повсюду нас окружают грипп и простуда, важно укреплять защитные силы организма, чтобы эффективно противостоять миллионам атакующих нас невидимых вирусов. Это — единственная возможность избежать болезни или быстрее ее преодолеть.

Капли Иммунал естественным образом укрепляют защитные силы организма.

Иммунал:
– повышает сопротивляемость организма;
– противодействует вирусам гриппа, что доказано клиническими исследованиями;
– помогает сохранять активность и не выпадать из привычного ритма жизни.

Иммунал содержит свежевыжатый сок эхинацеи пурпурной (Echinacea purpurea). Он стимулирует формирование лейкоцитов (белых кровяных телец), которые уничтожают вредные микроорганизмы, поражающие организм человека.

lek

ЛЕК, завод по производству химической и фармацевтической продукции, А/О, Представительство в Москве, Россия, 121002 Москва, Староконюшенный пер., д. 10/10, стр. 1

ИММУНАЛ®
повышает сопротивляемость организма к болезням

Лицензия №ЛО13458/01-2001

www.lek.si

КОСТЮМ!

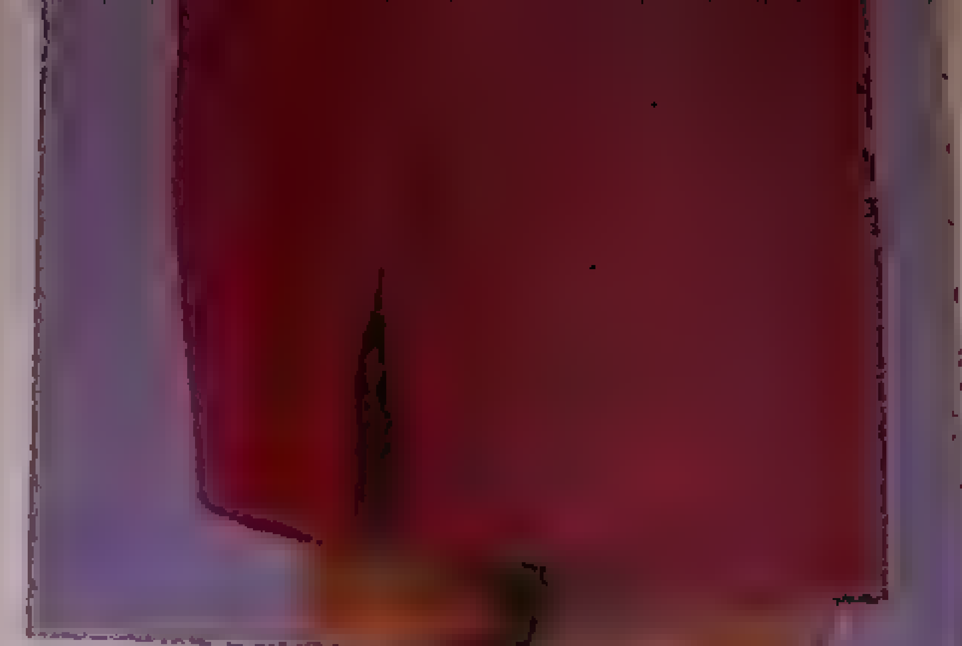
В центре внимания талия! Благодаря широкому поясу, напоминающему корсет, жакет приобретает сильно приталенный силуэт. Большая серебристая пряжка подчеркивает экстравагантный крой. Новая деталь узкой юбки — боковая шлица (см. маленькое фото).

...–44. Поплин.
...у с красными
... вы найдете
на листе G.

Фото: Ан...

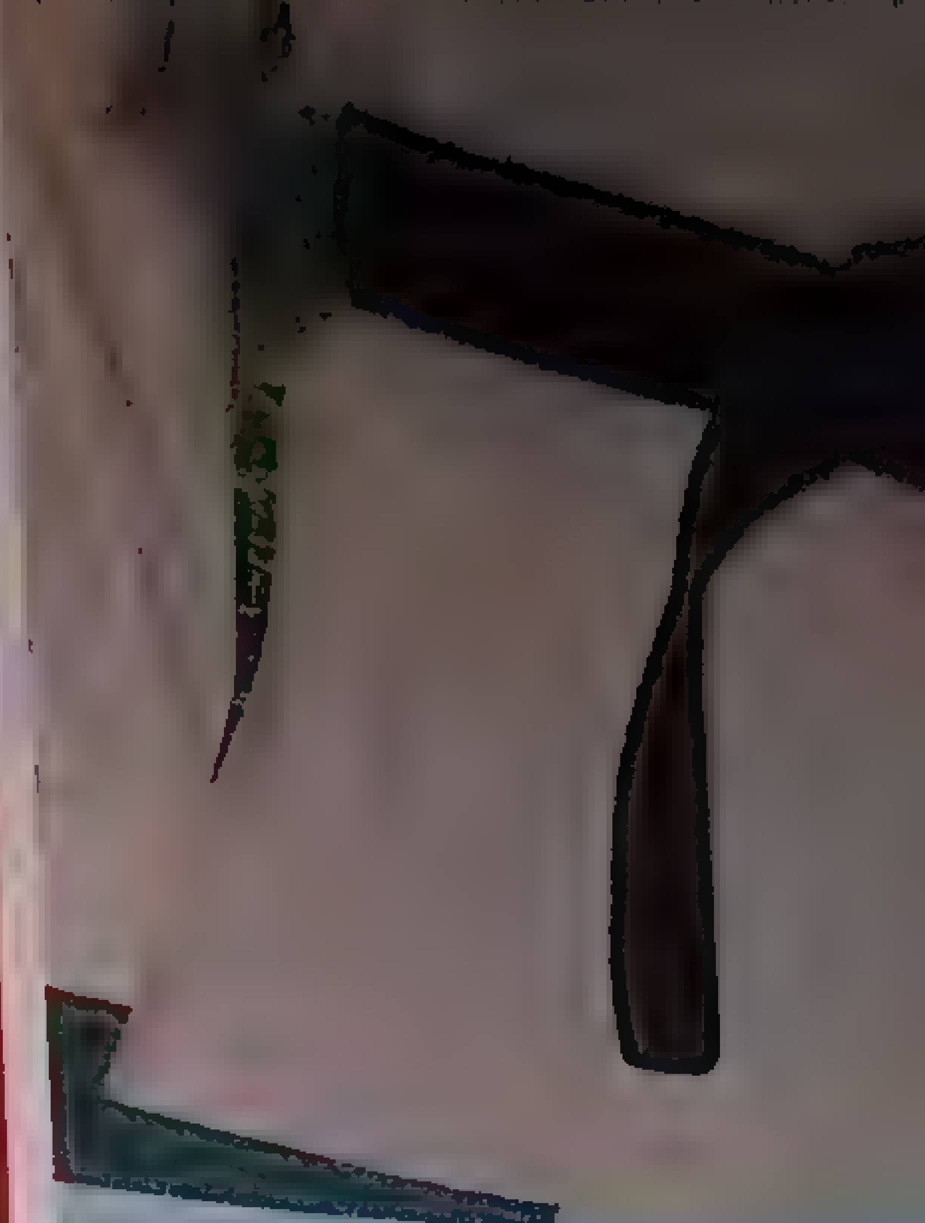
Какой ...

... в топ-модель
... из швов закан-
... шлицей, которая в
... от классической
... сбоку, а не по-
середине.



Для разнообразия

...кие разрезы не только ...ктно смотрятся сами ..., но и придают большую ширину рукавам, которые благодаря этому при желании можно нарочито небрежно засучить.



Участвуйте и выигрывайте!

У ВАС ТОЖЕ ЕСТЬ ТВОРЧЕСКИЕ ИДЕИ? Тогда по-...

ПОСЛЕ ПУБЛИКАЦИИ В ЗНАК БЛАГОДАРНОСТИ МЫ ВЫШЛЕМ МОДЕЛЬ ВАМ! ... Verlag ... Germany.

МАСТЕР С...
ОТ ГРИППА И ПР...

В холодное время года ...
повсюду нас окружаю...
и простуда, важно укр...
защитные силы организма...
эффективно против...
миллионам ата...
нас невидимых ...
Это — единственная возм...
избежать болезни или ...
ее пре...

Капли Иммунал есте...
образом укрепляют ...
силы о...

– повышает сопроти...

– противодействует виру...
что доказано кли...
иссле...
– помогает сохранять...
и не выпадать из ...
р...

lek

ЛЕК, завод по производству химичес...
ческой продукции, А/О, Представите...
Россия, 121002 Москва, Староконюшен...

burda Дети

Вперед, только вперед!

Легкие, прочные, эффектные – эти вещи словно специально созданы для юных искателей приключений

КУРТКА И ЮБКА

Крайнее фото справа актуальный стиль сафари наверняка понравится маленьким модницам! Наша куртка снабжена сразу несколькими типичными для него деталями — большими карманами, поясом с застежкой велкро и разъемной молнией

Идеальный комби-партнер — длинная поплиновая юбка, которая кроится без выкройки, с высоким боковым разрезом и практичным растяжимым поясом-кулиской, не врезающимся в тело.

Разм. 110—134. Поплин. Выкройку куртки с зелеными контурами вы найдете на листе E

137 141

Симпатичная деталь – карманы с косыми входами и скругленными краями.

Дважды два: как нижние, так и верхние накладные карманы с клапанами очень вместительны.

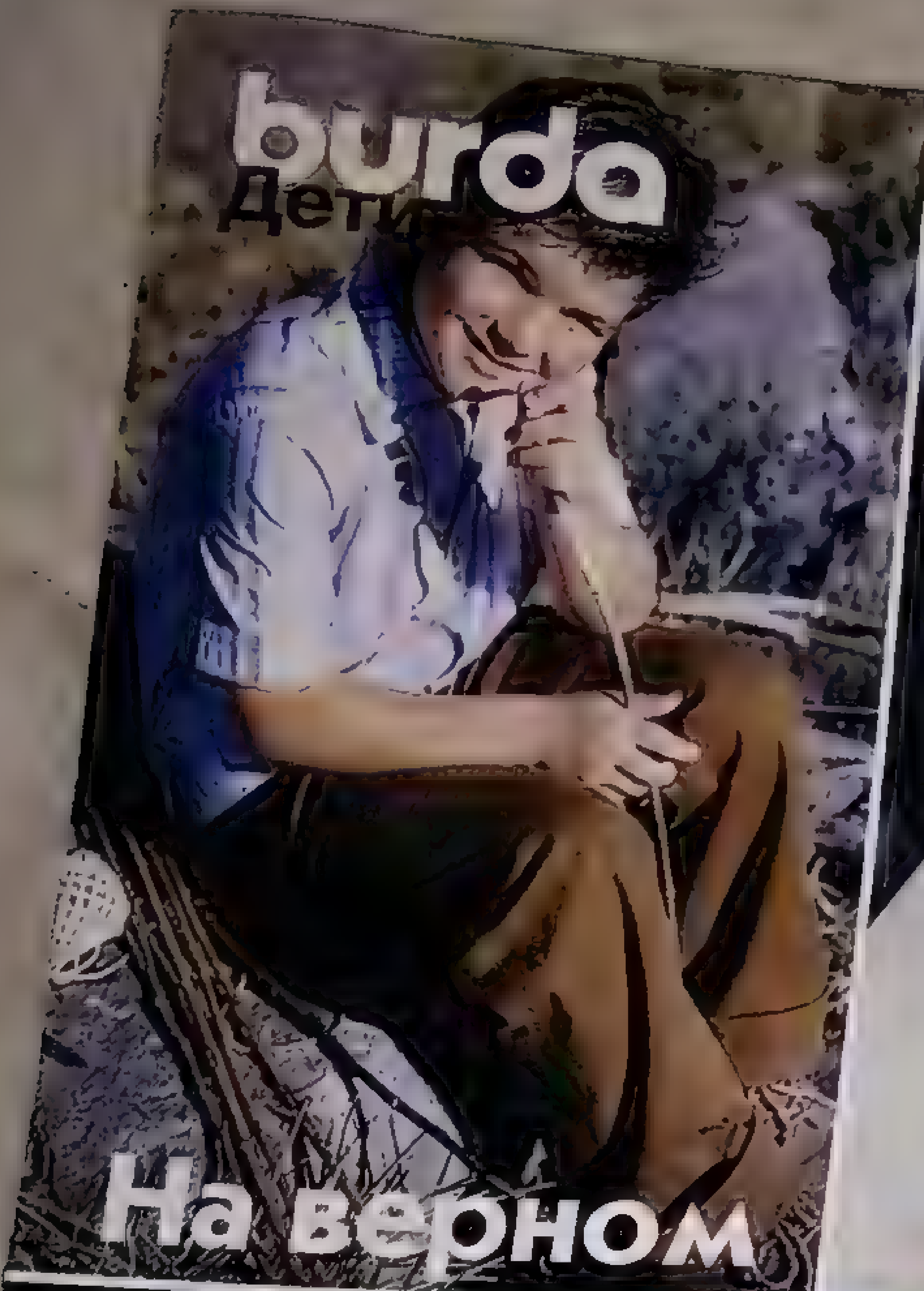
Озорные узелки: благодаря кулискам ширину бермудов внизу можно регулировать.

БЕРМУДЫ

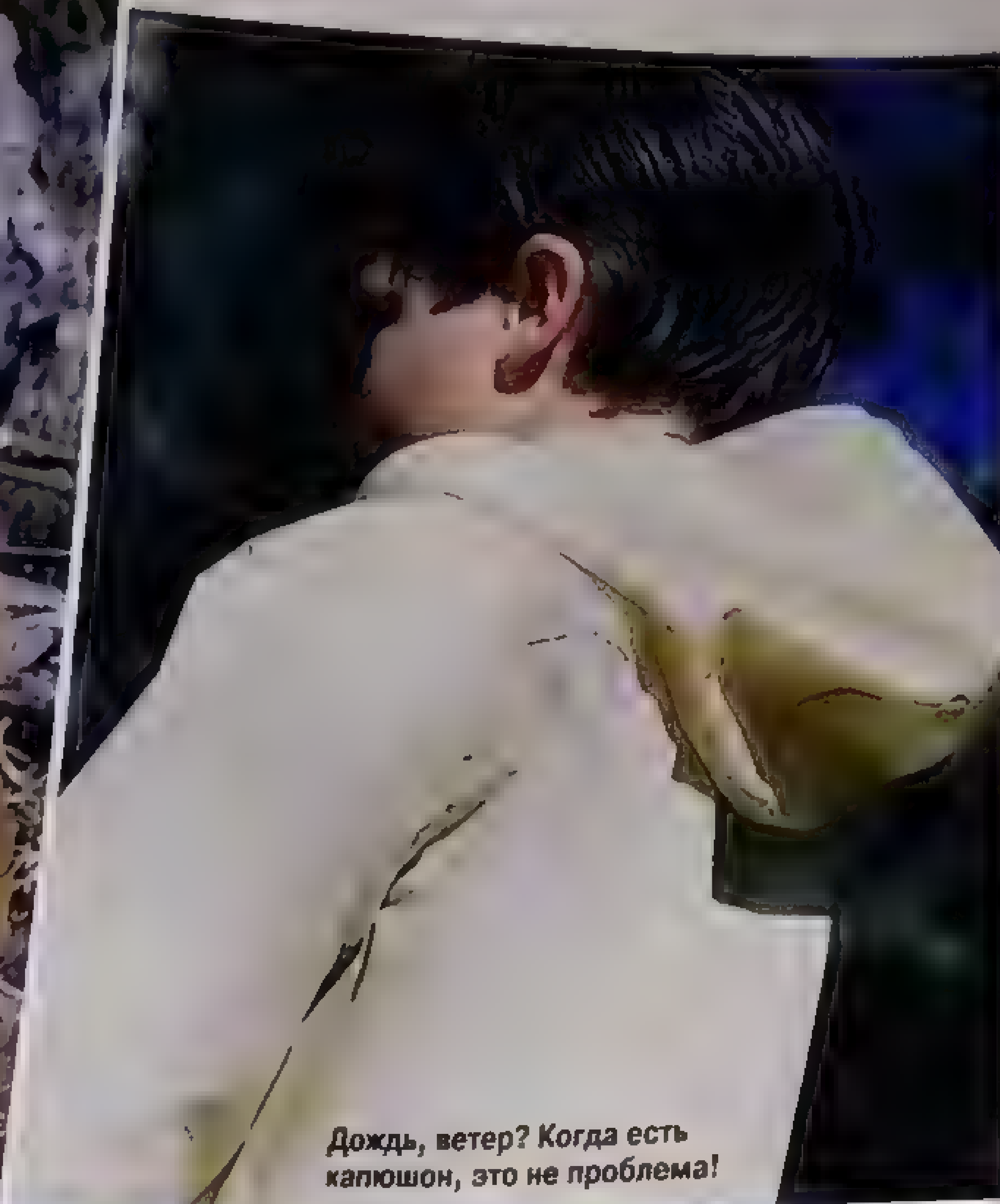
Правда, шикарно? Эти свободные, комфортные бермуды, едва прикрывающие колени, сшиты из поплина с водоотталкивающим покрытием, поэтому им не грозит промокнуть!

Разм. 110—134. Поплин. Выкройку с зелеными контурами вы найдете на листе F

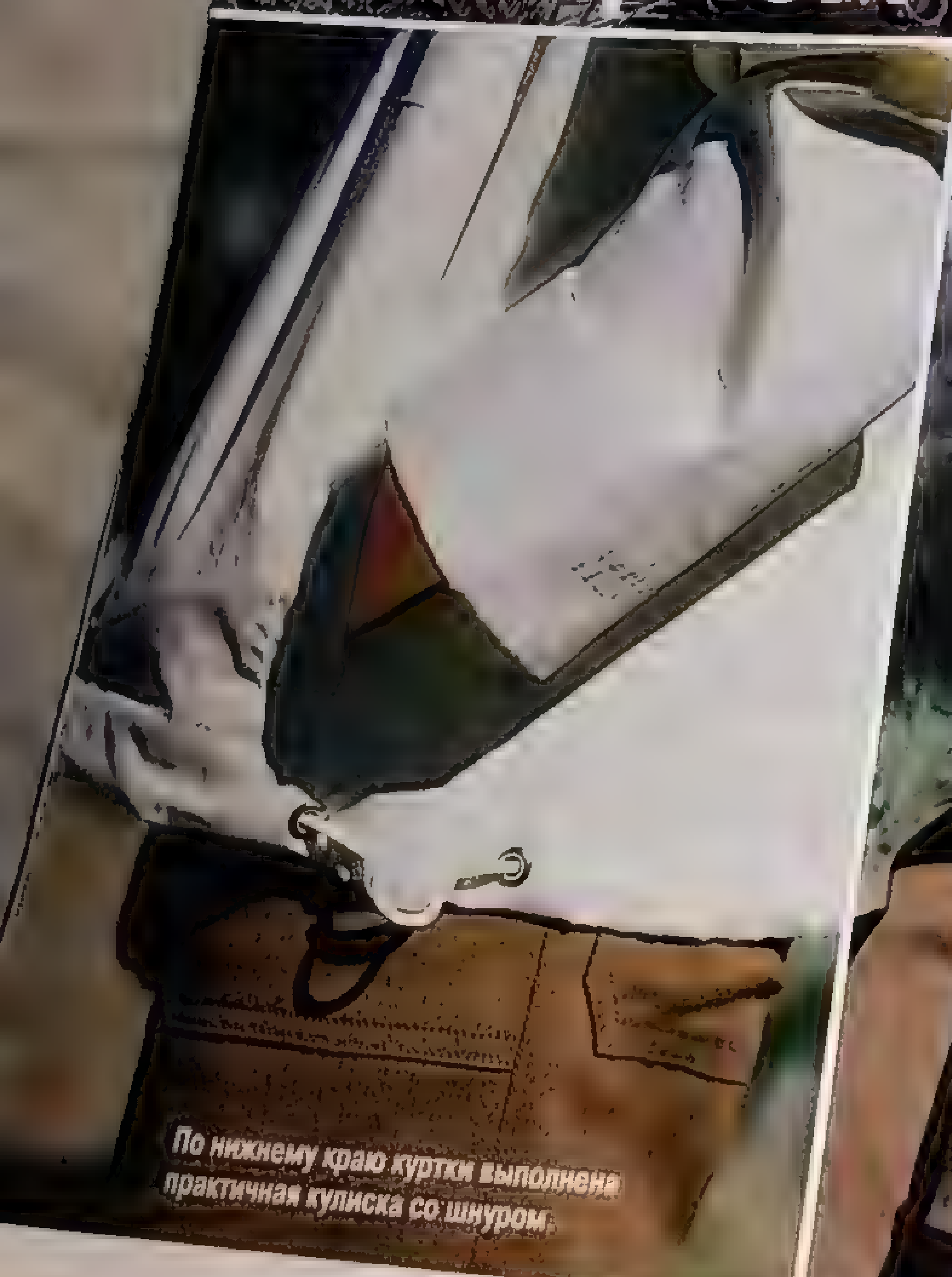
138



На верном пути



Дождь, ветер? Когда есть капюшон, это не проблема!



По нижнему краю куртки выполнена практичная кулиска со шнуром.

РУБАШКА И БРЮКИ

Крайнее фото слева: изюминка рубашки прямого покроя — застежка поло. Ее нижние края укра[illegible]ют маленькие [illegible]ковые разрезики. Скомбинирован[illegible]ные с рубашк[illegible] брюки сшиты [illegible] прочной саржи и отличаются [illegible]шенным удоб[illegible]вом. Модная де[illegible]таль — широкие отвороты.
Разм. 110 -1[illegible] [illegible]башка [illegible]оплин. Б[illegible]ки: саржа. Выкро[illegible] рубашки с зелен[illegible] контурами вы [illegible] на листе D, выкро[illegible] брюк с зелеными [illegible]турами [illegible]

144 ●●●

140 ●●

ВЕТРОВКА

Слева: даже если в дороге застанет дождь, ничего страшного! Ведь у юного первопроходца есть его куртка-ветровка, сшитая из непромокаемого поплина. Еще один большой плюс этой модели — удивительная легкость.
[illegible] 110—134. По[illegible] с покрытием. Вы[illegible]у с синими кон[illegible] вы найдете на [illegible]

Дождь, ветер? Когда есть капюшон, это не проблема!

РУБАШКА И БРЮКИ

Крайнее фото слева: изюминка рубашки прямого покроя — застежка поло. Ее нижний край украшают маленькие боковые разрезики. Скомбинированные с рубашкой брюки сшиты из прочной саржи и отличаются повышенным удобством. Модная деталь — широкие отвороты.

Разм. 110—134. Рубашка: поплин. Брюки: саржа. Выкройку рубашки с зелеными контурами вы найдете на листе D, выкройку брюк с зелеными контурами — на листе F.

144

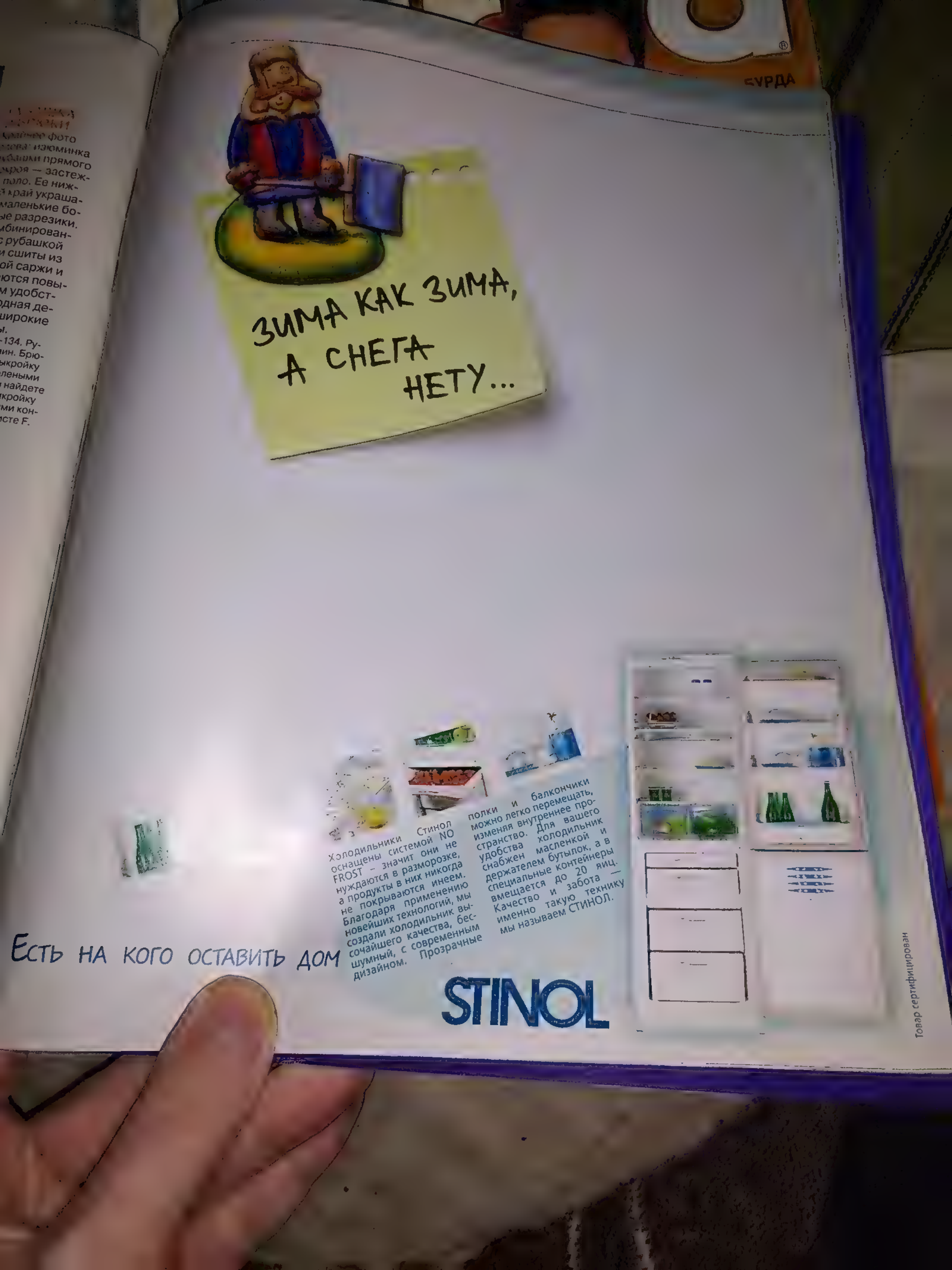
ВЕТРОВКА

Слева: даже если в дороге застанет дождь, ничего страшного! Ведь у юного первопроходца есть его куртка-ветровка, сшитая из непромокаемого поплина. Еще один большой плюс этой модели — удивительная легкость.

Разм. 110—134. Поплин с покрытием. Выкройку с синими контурами вы найдете на листе H.

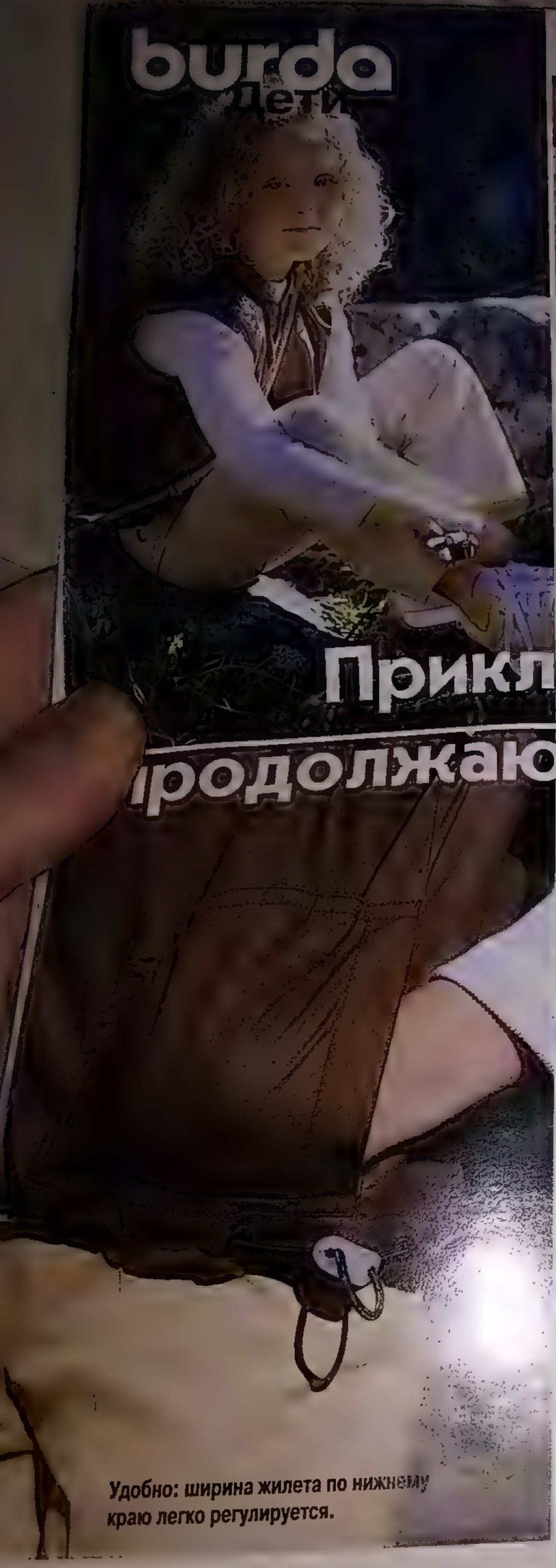
142

Есть на кого оставить дом


БУРДА
ЗИМА КАК ЗИМА,
А СНЕГА
НЕТУ...
Холодильники Стинол оснащены системой NO FROST – значит они не нуждаются в разморозке, а продукты в них никогда не покрываются инеем. Благодаря применению новейших технологий, мы создали холодильник высочайшего качества, бесшумный, с современным дизайном. Прозрачные полки и балкончики можно легко перемещать, изменяя внутреннее пространство. Для вашего удобства холодильник снабжен масленкой и держателем бутылок, а в специальные контейнеры вмещается до 20 яиц. Качество и забота — именно такую технику мы называем СТИНОЛ.
Есть на кого оставить дом
STINOL
Товар сертифицирован

burda дети

Приключения продолжаются



Удобно: ширина жилета по нижнему краю легко регулируется.

Практично: левая штанина снабжена большим дополнительным карманом.

Фото: Томас Фидлер/Maul Belser Studios. Постановка: Натали Шмидт.

ЖИЛЕТ И БРЮКИ

Крайнее фото слева: если в куртке уже жарко, значит, пора надевать жилет! Спортивные детали нашей модели, которую, кстати, могут носить и мальчики, — капюшон и планка застежки. Оптимальный компаньон — брюки с удобным широким поясом и свободными прямыми штанинами.

Разм. 110—134. Жилет: поплин с покрытием. Брюки: поплин. Выкройку жилета с синими контурами вы найдете на листе H, выкройку брюк с зелеными контурами — на листе F.

143 ●●

139 ●●

ПУЛОВЕР

Слева: декоративная фасонная пряжа делает излишней сложную вязку, поэтому наш пуловер выполняется элементарной лицевой гладью. Особую прелесть ему придают рукава с кокетливыми манжетами-воланами, связанными узором "Павлинье перо". Такой пуловер составит замечательный комплект с длинной юбкой со стр. 119.

Разм. 110/116—134/140. Х/б пряжа.

149

порадует!

Лучшие модели из burda для весны и лета

В продаже с 27 февраля

Цвет в лучшем свете

Весной всем хочется перемен. Самый простой и быстрый способ измениться — покрасить волосы. После [illegible]ивания важно правильно подчеркнуть [illegible]ый цвет. Наши прически помогут вам сделать это!

ЖЕНСТВЕННЫЙ КАШТАНОВЫЙ

Идеальная прическа для длинных волос! Накрутить волосы на крупные гибкие бигуди. Затем раскрутить и не расчесывать. Собрать на затылке в отдельные пряди и с помощью шпилек уложить их каскадом.

ЭКСТРАВА[illegible] ЦИКЛА[illegible]

Актуальна[illegible] волос д[illegible] Чтобы до[illegible] идеально[illegible] тщатель[illegible] феном, а[illegible] книзу гор[illegible] щипцами и[illegible] утюж[illegible] волосы[illegible] не приме[illegible] рас[illegible] расчес[illegible] до[illegible] н[illegible]

Эта п[illegible] ным[illegible] волос[illegible] ками [illegible] неско[illegible] закол[illegible] ре за[illegible]

[illegible]ют в модел[illegible]ли приче-[illegible] блеск волос. В состав геля для темных волос входят экстракты шалфея, листьев грецкого ореха и хны, геля для светлых волос — экстракты ромашки, алтея [illegible]

Это вас

ЖЕНСТВЕННЫЙ КАШТАНОВЫЙ

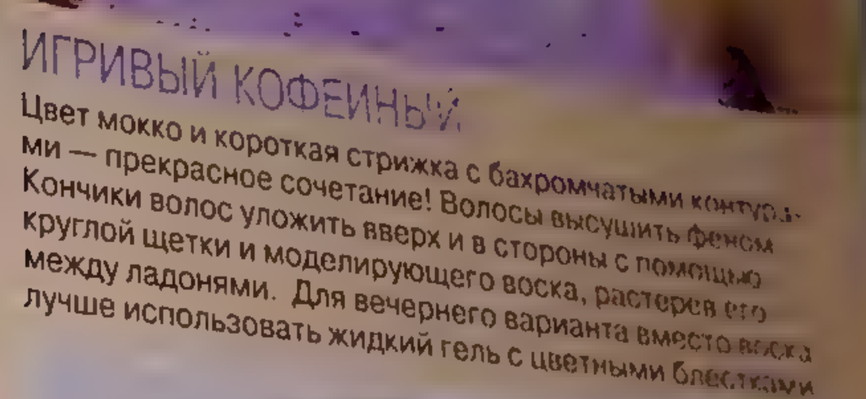
Идеальная прическа для длинных волос! Накрутить волосы на крупные гибкие бигуди. Затем раскрутить и не расчесывать. Собрать на затылке и отдельные пряди и с помощью шпилек уложить их каскадом.

ЭЛЕГАНТНЫЙ ЗОЛОТИСТЫЙ

Нестареющая классика! Волосы слегка начесать по всей длине и закрепить с помощью шпилек в виде высокой "ракушки". Затем аккуратно пригладить убранные волосы частой расческой и зафиксировать прическу блестящим лаком.

ЭКСТРАВАГАНТНЫЙ ЦИКЛАМЕНОВЫЙ

Актуальная прическа для волос длиной до плеч. Чтобы достичь эффекта идеально гладких волос, тщательно высушите их феном, а затем вытяните книзу горячими плоскими щипцами или специальным утюжком. Нанесите на волосы крем-блеск (лак не применять!) и аккуратно расчешите их частой расческой. При желании дополнить прическу нарядной заколкой.



ИГРИВЫЙ КОФЕЙНЫЙ

Цвет мокко и короткая стрижка с бахромчатыми контурами — прекрасное сочетание! Волосы высушить феном. Кончики волос уложить вверх и в стороны с помощью круглой щетки и моделирующего воска, растерев его между ладонями. Для вечернего варианта вместо воска лучше использовать жидкий гель с цветными блестками.

РОМАНТИЧЕСКИЙ ШОКОЛАДНЫЙ

Эта праздничная прическа особенно пойдет женщинам с длинными, вьющимися от природы волосами. 1. Немного влажные волосы собрать в два симметричных валика и закрепить шпильками по направлению к затылку, предварительно выпустив у лба несколько прядей. 2. Оставшийся "хвост" подколоть под валики и заколоть их несколькими шпильками или невидимками. 3. В центре заколоть волосы декоративной заколкой и нанести по всей их длине жидкий спрей-блеск или блестящий лак.

...волосы
...ие гибкие
...Затем рас-
...ить и не расче-
сывать. Собрать
на затылке в от-
дельные пряди и
с помощью шпи-
лек уложить их
каскадом.

ЭКСТРАВАГАНТНЫЙ ЦИКЛАМЕНОВЫЙ

Актуальная прическа для волос длиной до плеч. Чтобы достичь эффекта идеально гладких волос, тщательно высушите их феном, а затем вытяните книзу горячими плоскими щипцами или специальным утюжком. Нанесите на волосы крем-блеск (лак не применять!) и аккуратно расчешите их частой расческой. При желании доп... нар...

...ЧЕСКИЙ ШОКОЛАДНЫЙ

Эта праздничная прическа особенно пойдет женщинам с длинными, вьющимися от природы волосами. Немного влажные волосы собрать в два симметричных валика и закрепить шпильками по направлению к затылку, предварительно выпустив у лба несколько прядей. Оставшийся "хвост" подколоть под валики и заколоть их несколькими шпильками или невидимками. В центре заколоть волосы декоративной заколкой и нанести по всей их длине жидкий спрей-блеск или блестящий лак.

Фото: Максим Полубояринов (8). Постановка: Елена Абашкина. Макияж: Оксана Дроничева. Стиль: Алексей Карагулов. Прически: Марина Кравцова, Анна Чернобаева ("Modus Vivendi"). Благодарим за помощь в организации съемки салон "Мой Парикмахер", Вика Сергеенко ("Point"), Маша Кравцова.

Оттеночная краска

В составе этой краски отсутствует аммиак — он заменен на более мягкую щелочную основу. Содержание перекиси снижено до 3%. Такая краска кардинально не меняет натуральный цвет волос, а придает им новый оттенок, делая их еще ярче и выразительнее.

Насыщенные оттенки, щадящий химический состав, нет эффекта отросших корней.

Закрашивает менее 50% седых волос, быстро смывается.

Модная гамма

Этой весной блондинкам стоит обратить внимание на цвет золотой меди, медовые и пшенично-русые тона. Мелирование должно быть мягким и едва заметным. Для брюнеток актуальны сочные, насыщенные оттенки — коричнево-красный, коричнево-медный, палисандр или темный баклажан с шоколадным отливом.

Выбор современных средств для окрашивания волос чрезвычайно велик. Мы поможем вам сориентироваться в этом море красок!

Средства для окрашивания волос делятся на оттеночные, полустойкие и стойкие. К основным видам относятся оттеночные и стойкие. У каждого из них свои плюсы и минусы.

Стойкая краска

В ее состав входят три компонента — аммиак, перекись водорода (6—9%) и носитель цвета.

ПЛЮСЫ Стойкая краска позволяет надолго изменить цвет на более светлый или, наоборот, темный, на 100 процентов закрасить седые волосы или придать им совершенно новый оттенок. Как правило, с помощью любой стойкой краски можно кардинально изменить натуральный цвет волос или цвет, приобретенный в процессе другого окрашивания.

МИНУСЫ Все стойкие краски содержат химические вещества, которые воздействуют на структуру волоса. Таким образом, частое окрашивание не может не отразиться на здоровье волос. Поэтому при окрашенных волосах после обычного мытья головы рекомендуется пользоваться бальзамом-ополаскивателем или другим средством для питания и укрепления волос.

На каждой коробке стоит номер краски, помогающий в выборе цвета, — международное обозначение тона и основного оттенка. Для достижения желаемого цвета лучше ориентироваться и на цвет прядей в специальной карте оттенков (фото на коробке, как правило, слабо соответствует действительности).

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ

Если у вас окрашенные стойкой краской волосы и вы хотите получить цвет более светлый, чем после предыдущего окрашивания, то вам необходимо обесцветить волосы, осветлив их до нужного уровня.

Если ваши волосы окрашены хной, применение стойких красок не рекомендуется.

Краску на волосах нужно держать строго указанное время. Химическая реакция окрашивания происходит в определенный срок, и, если краску недодержать, ее цвет может просто не зафиксироваться.

Всегда проводите тест на чувствительность кожи к новой краске: если через 48 часов на коже не появится покраснений, можно приступать к окрашиванию.

МОДНЫЕ
БЛУЗКИ
LUMENE
VITAMIN+ Vita Nectar
Используй силу
ЯГОДНОЙ
ЭНЕРГИИ
Новая серия LUMENE VITAMIN+ Vita Nectar:
обновляющий гель – эмульсия для жирной и комбинированной кожи
обновляющий гель – крем для нормальной и сухой кожи
крем для кожи вокруг глаз для всех типов кожи
РЕЗУЛЬТАТ –
СИЯЮЩАЯ И УПРУГАЯ КОЖА
КАЖДЫЙ ДЕНЬ!
NOIRO
Производитель:
Orion Corporation NOIRO
Финляндия
VITAMIN
24h VITA-NECTAR
with blackcurrant GLA and
Renewing Gel-Emulsion

Весной нашей коже необходим особенно тщательный уход. Чтобы восстановиться после зимних испытаний ей требуется целый комплекс специальных процедур.
К счастью, многие из них можно проделать дома.

В центре внимания — кожа!

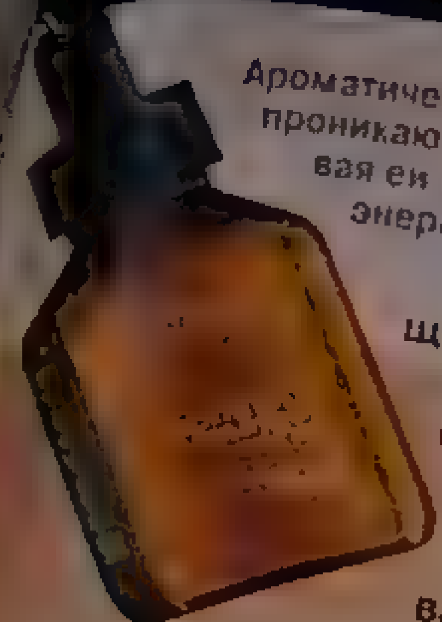
Интенсивный восстановительный уход, цель которого — вернуть коже здоровый и красивый вид, не ограничивается стандартной косметической программой. Кроме очищения, увлажнения и питания он включает в себя еще несколько обязательных пунктов.

Весенний маскарад

Еще со времен Клеопатры маски считаются самым простым способом ухода за кожей.

Существуют тысячи рецептов масок. Самое главное, чтобы маска подходила именно вашему типу кожи, в противном случае она не только не поможет, но и нанесет вред. Хорошо переносит все виды масок только нормальная кожа. Особенно же ей полезны пенные маски, снабжающие кожу необходимой влагой. При сухой и чувствительной коже рекомендуются мягкие кремы и увлажняющие маски. Жирная и предрасположенная к воспалениям кожа хорошо реагирует на очищающие маски и маски из лечебной грязи, которые улучшают кровоснабжение, сужают поры и заметно очищают кожу.

Важный момент: все маски, даже очищающие, должны наноситься на предварительно очищенную кожу. Особенно внимательно следует отнестись к чувствительной коже вокруг глаз. В самом начале косметической процедуры обязательно нанесите на эти участки питательный крем или специальный крем для контура глаз. В среднем маска держится на лице 15 минут. После очищающей маски или маски из лечебной грязи не забудьте нанести на кожу увлажняю-



Ароматические масла глубоко проникают в кожу, передавая ей свою жизненную энергию.

щий крем.

Вот несколько рецептов.

Успокаивающая маска (восстанавливает клетки кожи, снимает воспаление и шелушение, придает коже здоровый, свежий вид): смешать один яичный желток с соком половины лимона, добавить натертую цедру лимона и одну ч. ложку оливкового масла. Нанести на 15—20 минут, затем смыть теплой водой

Очищающая маска (повышает эластичность и упругость кожи): две ст. ложки овсяной или кукурузной муки смешать с одним яичным белком, взбить в густую пену и нанести на лицо на 15—20 минут.

Питательная маска (подходит для всех типов кожи): смешать ст. ложку сметаны, ст. ложку творога и одну ч. ложку морской соли, тщательно перемешать и нанести на лицо на 15—20 минут.

Сам себе массажист

Легкий массаж является отличной косметической процедурой, особенно полезной для ослабленной после долгой зимы кожи лица и шеи, кроме того, это чудесное средство профилактики увядания кожи и появления первых морщин. И что самое замечательное: курс массажа можно провести и дома, для этого совсем необязательно посещать дорогие салоны красоты

Наиболее простым приемом самомассажа является легкое и мягкое нанесение на кожу лица питательного крема (постукивание, растирание, надавливание, поглаживание подушечками пальцев).

Для проведения более профессионального массажа лица, обратите внимание на следующее. ● Чтобы кожа не потеряла эластичности, движения следует выполнять плавно

● Перед массажем с лица необходимо удалить косметику.

● Лицо лучше всего массировать средним и безымянным пальцами обеих рук. Массаж начинают с середины подбородка Крем или масло слегка растирают по направлению к уголкам рта и до носа. Затем массирующими пальцами делают движения вокруг ноздрей, как бы описывая треугольник.

Далее проводят легкие поглаживания всеми ладонями от центра подбородка до висков, приостанавливаясь на середине лица. Каждое движение проделывается не менее 10 раз.

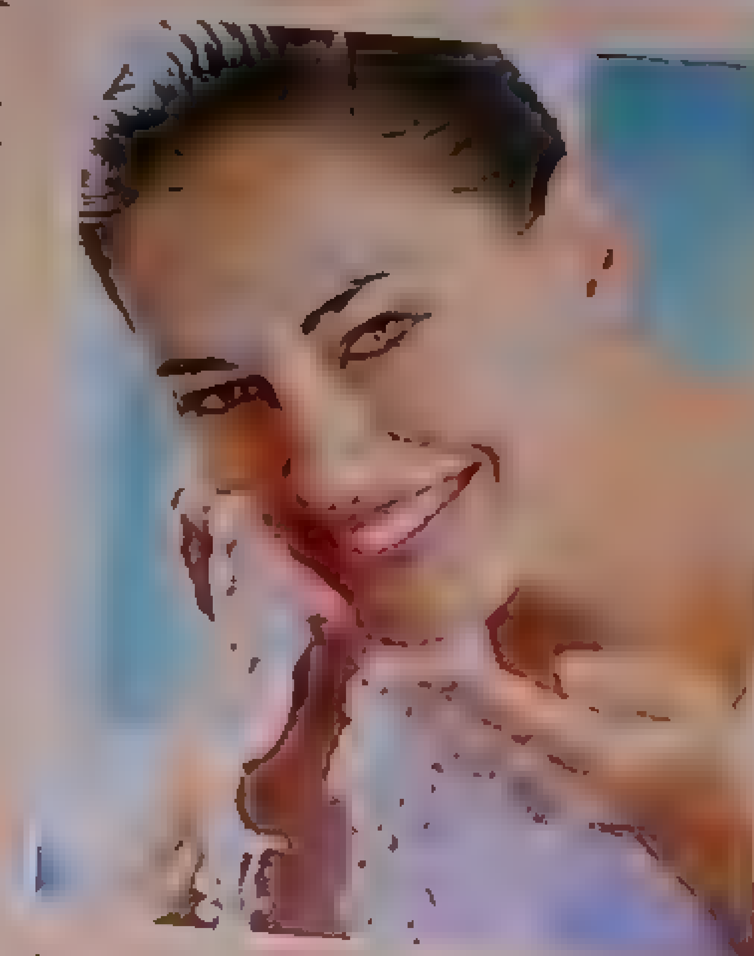
Заканчивают массаж обычно легкими круговыми движениями вокруг глаз. Исполнять это нужно как можно аккуратнее, поскольку кожа вокруг глаз особенно нежная.

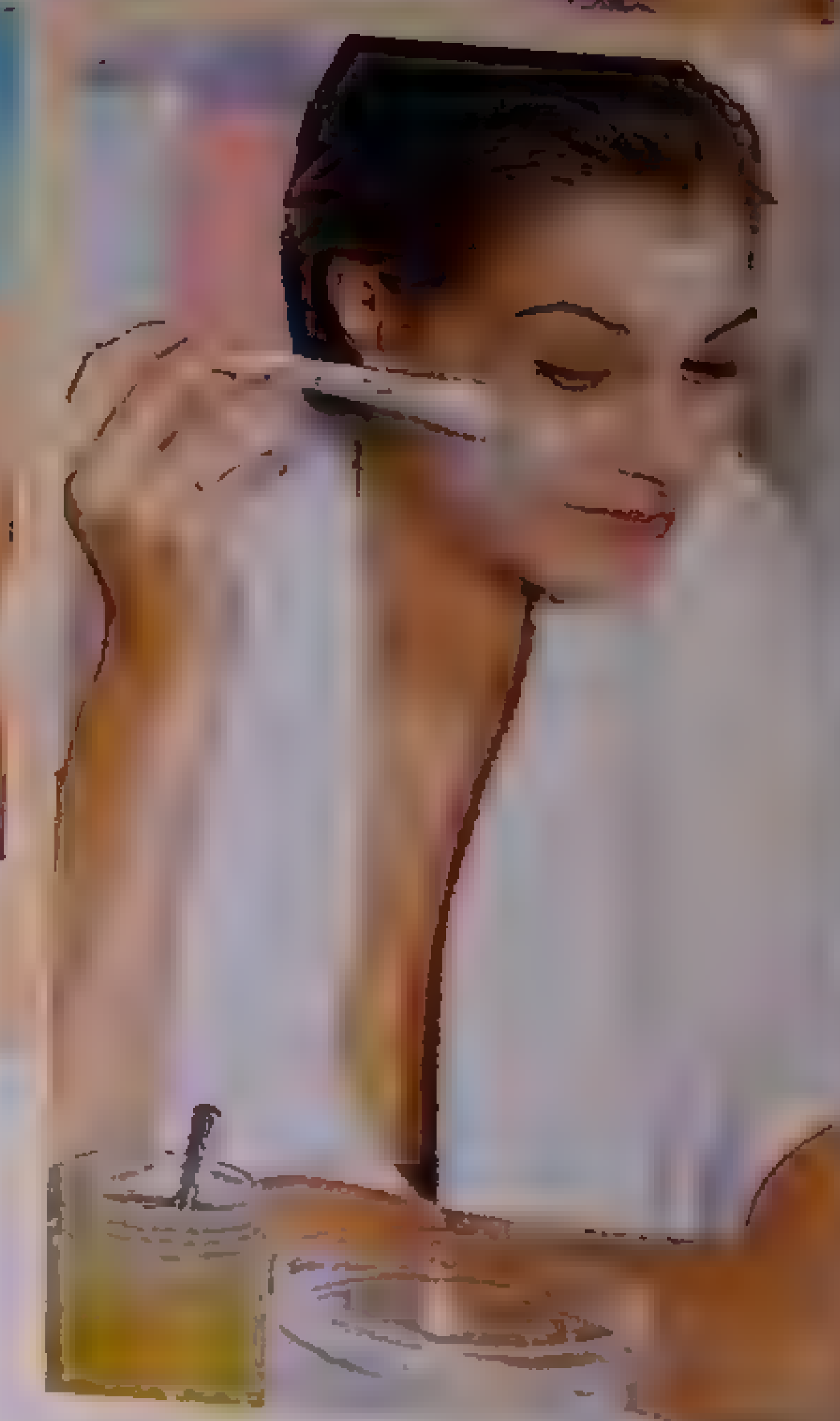
Массаж лица противопоказан при тонкой прозрачной коже и предрасположенности к расширению сосудов.

Проникновенные ароматы

Еще одна испытанная физио- и ароматерапевтическая процедура — паровая ванночка с ароматическими маслами. Для нормальной кожи подойдут масла: тонизирующие — лимон, герань, можжевельник, розмарин; расслабляющие и успокаивающие — жасмин, лаванда, мята, роза, ромашка.

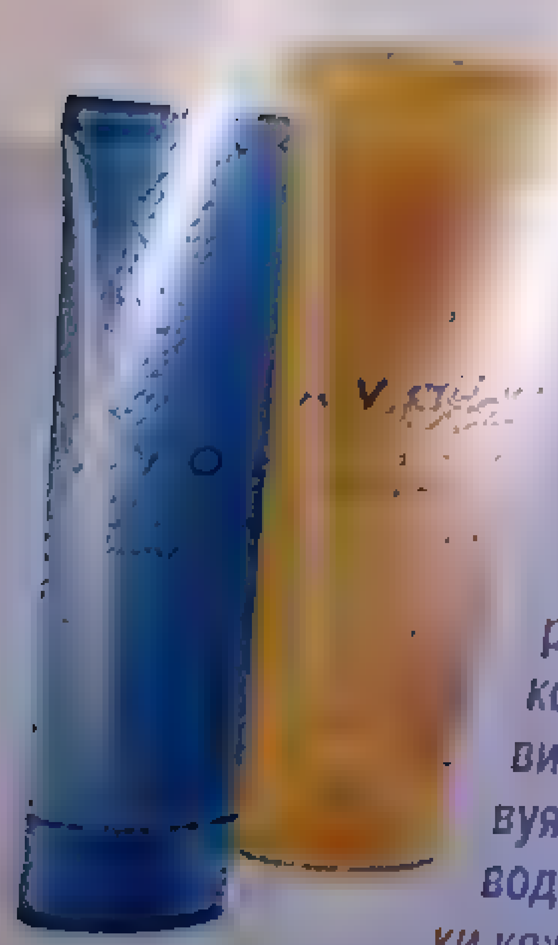
устраняющие мелкие морщины (разглаживающие) — лимон, перечная мята, апельсин, лаванда, чайное дерево.





Налейте в миску 1,5 л крутого кипятка, накройте голову махровым полотенцем и постепенно добавьте в воду несколько капель эфирного масла.

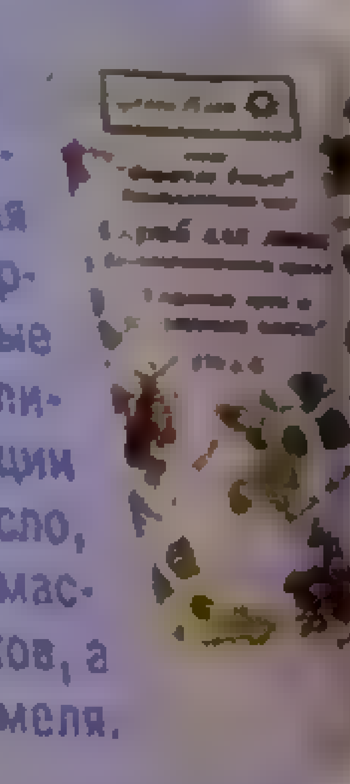
Постарайтесь полностью расслабиться, дышите спокойно и ровно, как в сауне. Через 15 минут ополосните лицо и шею прохладной водой и нанесите питательный крем.



Разогревающая "Warming mask" и охлаждающая "Cooling mask" от Avon – своеобразная комплексная шоковая терапия для усталой кожи, которой – полностью восстановить ее после холодов. Действуя в тандеме, эти средства выводят токсины, обновляют клетки кожи, успокаивают, дезинфицируют, увлажняют и питают кожу, а также препятствуют возникновению морщин и сужают поры.

Lifting Moisture magnet Lumene

Отшелушивающий крем «Кедровый орех и уссурийский хмель» от Green Mama предназначен для глубокого очищения кожи. Он мягко удаляет отмершие роговые клетки и черные пробки из пор, освежает цвет лица и способствует регенерации кожи. Содержит кунжутное масло, масло зародышей пшеницы, масла лаванды и кедровых орехов, а также экстракт хмеля.



burda

Здоровье

Увы, под ярким светом солнца заметнее становятся последствия зимних морозов и сильных ветров. Потускневшие волосы, вялая и шелушащаяся кожа, темные круги под глазами... Налицо авитаминоз — ослабленность организма из-за недостатка витаминов.

Авитаминоз сам по себе болезнью не является, но способствует снижению иммунитета и развитию различных заболеваний. И традиционная весенняя простуда как раз следствие авитаминоза. Кроме того, именно в это время года происходит обострение хронических заболеваний. Так что если вы знаете, что у вас серьезные проблемы со здоровьем, то профилактические меры стоит принимать уже в самом начале весны.

Витамины — наши помощники

Причину сухости кожи нужно искать в недостатке витаминов С, B_6, А. За волосы "отвечает" витамин B_6. Кожные высыпания — следствие дефицита B_6, PP и А. В снижении аппетита виноват недостаток

Кому не знакомы ранней весной сонливость, апатия, отсутствие аппетита? Причина кроется в авитаминозе!

Весна в радость

А, B_1, B_2, B_6, B_{12}, в бессоннице — нехватка B_6, PP. И это далеко не все "пробелы". Как же довести присутствие витаминов в организме до нужного уровня? Авитаминоз — комплексная проблема, поэтому бороться с ней нужно сразу в нескольких направлениях. Весной особенно необходимо насытить свой рацион витаминами и минералами.

Шиповник снимет усталость

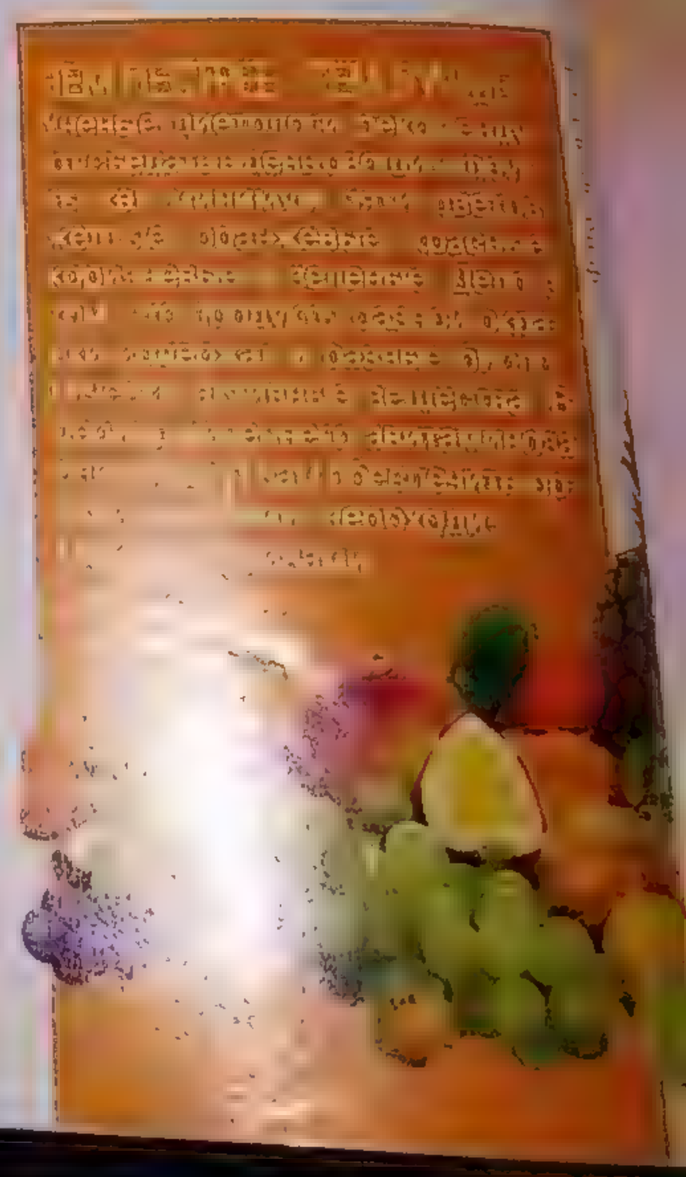
Самый простой способ «навитаминиться» — есть как можно больше овощей, фруктов и зелени. Морковь, шпинат, салат, зеленый лук содержат каротин и благоприятно влияют на зрение. Снимают усталость и поддерживают активность мозга продукты, содержащие фосфор: грецкие орехи, миндаль, арахис, чечевица, горох. Витамином С, необходимым для общего укрепления организма, особенно богаты плоды шиповника и приготовленный из них отвар. Другие источники витамина С — цитрусовые и картофель.

Однако доказано, что в овощах и фруктах содержится только четыре основных витамина — С, К, каратиноиды и фолиевая кислота, а для нормального функционирования человеческого организма требуется около 15 витаминов и более 20 минеральных веществ. Они присутствуют в других продуктах, подчас очень калорийных: молоке, хлебе, мясе, рыбе. Замечено, что раньше для полноценной жизнедеятельности человеку требовалось больше [illegible] сегодня.

Мы [illegible] ной сред[illegible] ли меньш[illegible] недостат[illegible] потребл[illegible] помощ[illegible] тамин[illegible] ние следу[illegible] ультивитаминным комплексам. Многие из них составлены так, чтобы помочь решить какую-то конкретную проблему: улучшить состояние кожи, волос, зрения. Совет: не ищите препараты, содержащие всю таблицу химических элементов. Достаточно, чтобы в состав входили кальций, железо, магний, цинк, витамины групп А, В и С. Более сложные витаминные комплексы подбираются индивидуально и принимаются после консультации с врачом.

Балуйте и любите себя!

Основной стратегический прием в борьбе с весенней усталостью, вызванной авитаминозом, — уделять себе как можно больше внимания. Побалуйте себя косметическими процедурами, требующими времени, здесь хороши как салонные, так и домашние средства. Маски для лица, массаж разных видов, паровые ванночки, контрастные души помогут вам войти в форму! И главное — побольше бывайте на солнце: под его лучами весной расцветают не только цветы, но и женская красота!



Весна в радость

Кому не знакомы ранней весной сонливость, апатия, отсутствие аппетита? Причина кроется в авитаминозе!

...ессоннице — не-
...о далеко не все
...довести присут-
... организме до
...Авитаминоз —
...ема, поэтому
...но сразу в не-
...ниях. Весной
...мо насытить
...ами и мине-

...б «навита-
...кно боль-
... зелени.
...зеленый
...агопри-
...нимают
... актив-
...держа-
..., мин-
...х. Ви-
...я об-
...осо-

...сухости кожи нужно ис-
...татке витаминов С, B_6,
...ы "отвечает" витамин
...ысыпания — следст-
...а B_6, PP и А. В сниже-
... виноват недостаток

...ы —
...МОЩНИКИ

...бенно богаты плоды шиповника и приготовленный из них отвар. Другие источники витамина С — цитрусовые и картофель.

Однако доказано, что в овощах и фруктах содержится только четыре основных витамина — С, К, каротиноиды и фолиевая кислота, а для нормального функционирования человеческого организма требуется около 15 витаминов и более 20 минеральных веществ. Они присутствуют в других продуктах, подчас очень калорийных: молоке, хлебе, мясе, рыбе. Замечено, что раньше для полноценной жизнедеятельности человеку требовалось больше калорий, чем сегодня.

Мы живем в более благоприятной среде обитания и поэтому стали меньше есть. Как же восполнить недостаток витаминов, не потребляя лишних калорий? С помощью пищевых добавок и витаминов в таблетках. Предпочтение следует отдавать мультивитаминным комплексам. Многие из них составлены так, чтобы помочь решить какую-то конкретную проблему: улучшить состояние кожи, волос, зрения. Совет: не ищите препараты, содержащие всю таблицу химических элементов. Достаточно, чтобы в состав входили кальций, железо, магний, цинк, витамины групп А, В и С. Более сложные витаминные комплексы подбираются индивидуально и принимаются после консультации с врачом.

Балуйте и любите себя!

Основной стратегический прием в борьбе с весенней усталостью, вызванной авитаминозом, — уделять себе как можно больше внимания. Побалуйте себя косметическими процедурами, требующими времени, здесь хороши как салонные, так и домашние средства. Маски для лица, массаж разных видов, паровые ванночки, контрастные души помогут вам войти в форму! И главное — побольше бывайте на солнце: под его лучами весной расцветают не только цветы, но и женская красота!

oriflame

восстанавливает
естественный
баланс влажности
кожи

повышает уровень
увлажненности кожи
на 54%

Swedish Care

Нежная забота из Швеции
день за днем

Комплекс средств Swedish Care
для ежедневного ухода за кожей лица
содержит уникальные природные компоненты,
обеспечивающие оптимальный уход
за кожей любого типа

Очищение, тонизирование,
увлажнение и защита кожи
каждый день,
день за днем.

Swedish Care

Refreshing Toner

150 ml

Swedish Care

Day Cream

50 ml 1.6 fl.oz

Информационная Линия ОРИФЛЭЙМ: (095) 937-9840

www.oriflame.ru

burda

Новинки

КРАСКИ ВЫСОКОЙ МОДЫ

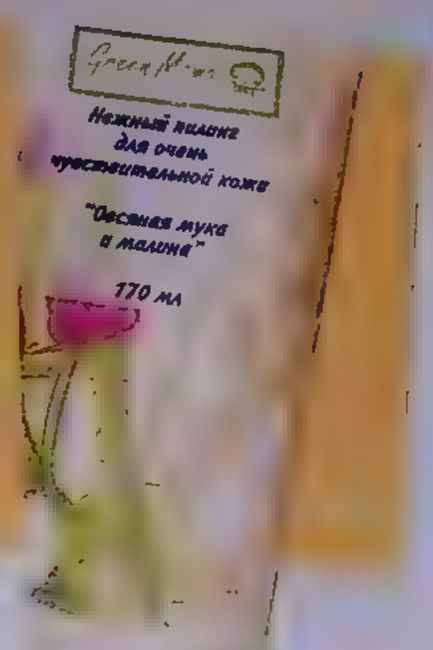
Неповторимые опаловые оттенки для губ, восхитительные яркие цвета для ногтей — все это новая серия декоративной косметики "Шоу от кутюр" от Avon. В каждом футляре с помадой и пузырьке с лаком заключена частичка блестящего и ослепительного мира высокой моды, приобщиться к которому мечтают все женщины. И теперь они могут позволить себе такую роскошь!

НОЧНАЯ СМЕНА

Ночной крем А-7 от Faberlic, содержащий новый уникальный ингредиент — низкомолекулярную рибонуклеиновую кислоту, способствует устранению негативных последствий воздействия на кожу агрессивной окружающей среды и налаживанию важнейших процессов, происходящих в коже. В течение ночи он активизирует синтез белка, обмен веществ и регенерацию кожи, возвращая молекулам функциональную активность и ритм жизни молодых клеток. Для достижения максимального эффекта рекомендуется использовать в комплексе с дневным кремом А-4.

ДИЕТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ

Нежный отшелушивающий крем "Овсяная мука и малина" от Green Mama предназначен для пилинга очень чувствительной кожи. Мягко удаляя отмершие клетки эпидермиса, он стимулирует рост новых, увлажняет и смягчает кожу, а также облегчает ее "дыхание". Обладает противовоспалительными и заживляющими свойствами.

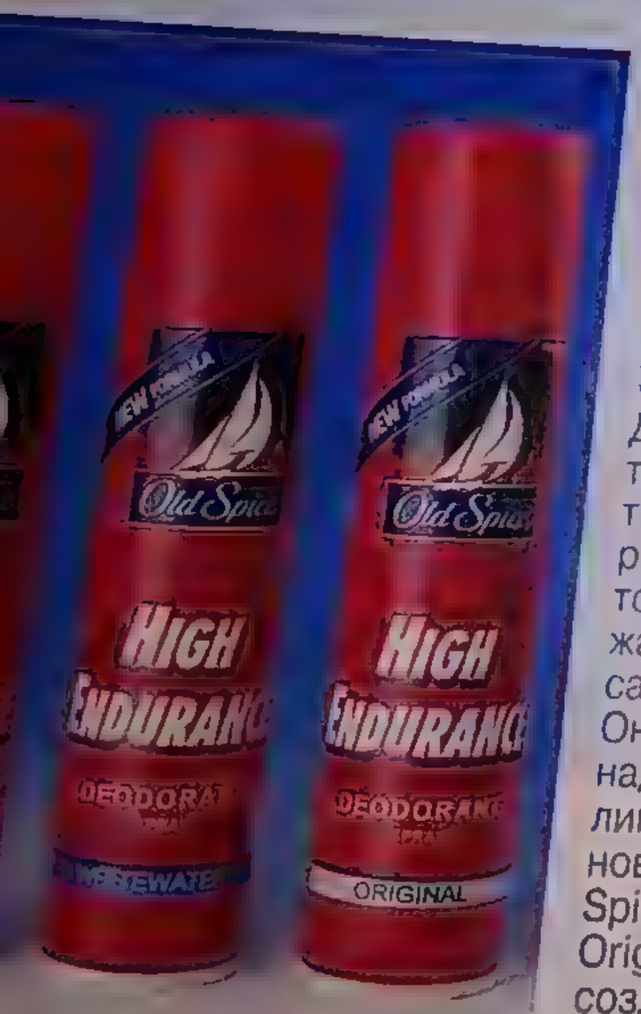


ВОСТОК — ДЕЛО ТОНКОЕ

"Aromessence Rose d'Orient" от Decléor — это натуральное средство ароматерапии для чувствительной кожи, нуждающейся в особо деликатном уходе. Имея в своем составе эфирные масла дамасской розы, нероли, лекарственной ромашки и растительные масла кукурузы, косточек черной смородины и сладкого миндаля, оно успокаивает и смягчает кожу, снижает ее раздражительность, уменьшает воспаления и повышает защитные [illegible]

ДУХИ, ПОЛНЫЕ СТРАСТИ

Анник Гуталь создала новый волнующий женский аромат — "Grand Amour". Особенность этой романтической цветочной композиции из запахов розы, жасмина и ванили состоит в том, что она полностью набирает силу лишь спустя несколько часов после нанесения на кожу.



ДЕЗ[illegible] ДЛЯ ЭК[illegible]

Для аз[illegible] спортивны[illegible] пустил нез[illegible] дорант-с[illegible] который д[illegible] держать люб[illegible] даже в самых экс[illegible] условиях. Он не толь[illegible] отличается высокой надежностью, но и обладает великолепным ароматом, одним из новых элегантных ароматов Old Spice: морским Lagoon, нежным Original или свежим Whitewater, созданным в сотрудничестве с известной фирмой Hugo Boss.

ЧИСТОЕ ЗОЛОТО!

Губная помада "Gold Lip Stick" от Barbra Cosmetiques создана для женщин, чей стиль [illegible] благородная элегантность. В ак[illegible]ной гамме преобладают сде[illegible]ые бежевые и розовые тона[illegible]нные всякой инфантильности [illegible]лматовые или чуть отливаю[illegible]рламутром фактуры. Благода[illegible]вой рецептуре помада стала [illegible] эластичнее, нежнее и после [illegible]есения практически не ощущае[illegible] на губах.

ДВОЙНОЙ ЭФФЕКТ

[illegible] для ногтей [illegible]

СОЛНЦЕ ИЗ ТЮБИКА

[illegible]

VICHY

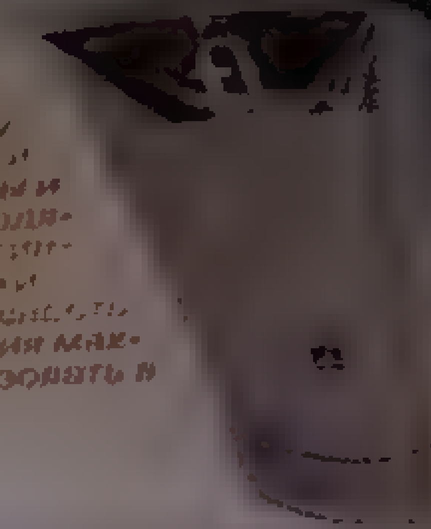
Новинки

СТРАСТИ ВЫСОКОЙ МОДЫ

Неповторимые опаловые оттенки для губ, восхитительные яркие цвета для ногтей – все это новая серия декоративной косметики "Шоу от кутюр" от Avon. В каждом футляре с помадой и пузырьке с лаком заключена частичка блестящего и ослепительного мира высокой моды, приобщиться к которому мечтают все женщины. И теперь они могут позволить себе такую роскошь!

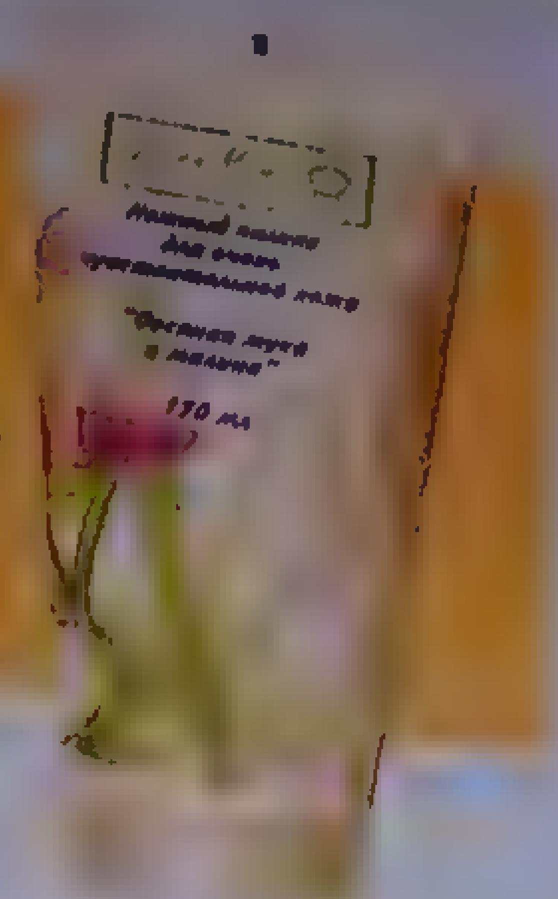
НОЧНАЯ СМЕНА

[illegible] регенерацию кожи [illegible] молекулам функциональную активность [illegible] молодых клеток. Для достижения максимального эффекта рекомендуется использовать в [illegible] дневным кремом [illegible]



ДИЕТИЧЕСКИЙ ПРОДУКТ

Нежный отшелушивающий крем "Овсяная мука и малина" от Green Mama предназначен для пилинга очень чувствительной кожи. Мягко удаляя отмершие клетки эпидермиса, он стимулирует рост новых, увлажняет и смягчает кожу, а также облегчает ее "дыхание". Обладает противовоспалительными и заживляющими свойствами.



ВОСТОК — ДЕЛО ТОНКОЕ

"Aromessence Rose d'Orient" [illegible] Decléor — это натуральное средство ароматерапии для чувствительной кожи, нуждающейся в особо деликатном уходе. Имея в своем составе эфирные масла дамасской розы, нероли, [illegible] ромашки и растительные масла [illegible] черной смородины и сладкого миндаля, оно успокаивает и смягчает кожу, снижает ее раздражительность, уменьшает воспаления и повышает защитные функции кожи.

ДУХИ, ПОЛНЫЕ СТРАСТИ

Анник Гуталь создала новый волнующий женский аромат "Grand Amour". Особенность этой [illegible] ния на кожу

ДЕЗОДОРАНТ ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛОВ

Для азартных, сильных и спортивных мужчин Old Spice выпустил новый суперстойкий дезодорант-спрей "High Endurance", который должен с честью выдержать любые испытания, даже в самых экстремальных условиях. Он не только отличается высокой надежностью, но и обладает великолепным ароматом, одним из новых элегантных ароматов Old Spice: морским Lagoon, нежным Original или свежим Whitewater, созданным в сотрудничестве с известной фирмой Hugo Boss.

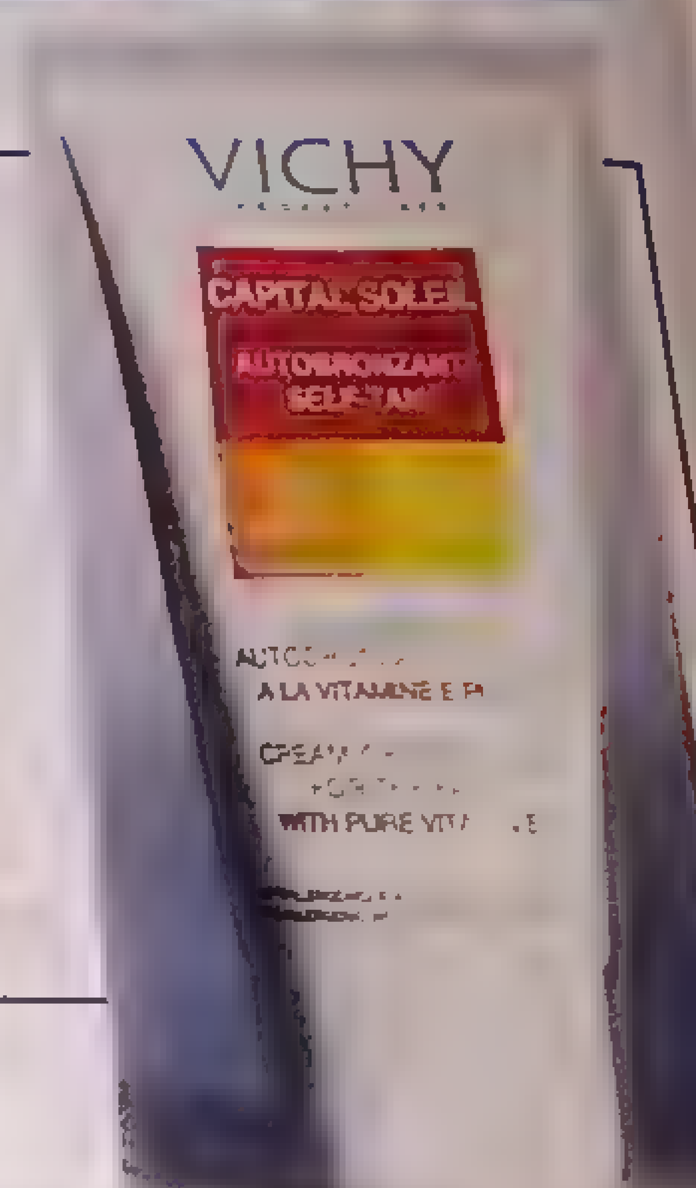
ЧИСТОЕ ЗОЛОТО!

Губная помада "Gold Lip Stick" от Barbra Cosmetiques создана для женщин, чей стиль — благородная элегантность. В актуальной гамме преобладают сдержанные бежевые и розовые тона, лишенные всякой инфантильности, и полуматовые или чуть отливающие перламутром фактуры. Благодаря новой рецептуре помада стала легче, эластичнее, нежнее и после нанесения практически не ощущается на губах.

ДВОЙНОЙ ЭФФЕКТ

Устойчивые лаки для ногтей "Double Stay" косметической марки Lumene прекрасно держатся на ногтях. Их козырь – новая формула "двойного покрытия", призванная не только придать ногтям великолепный насыщенный цвет и продолжительный блеск, но и обеспечить быстрое высыхание лака на ногтях. Модная палитра включает в себя 13 оригинальных оттенков.

СОЛНЦЕ ИЗ ТЮБИКА



Дорога к зрелости

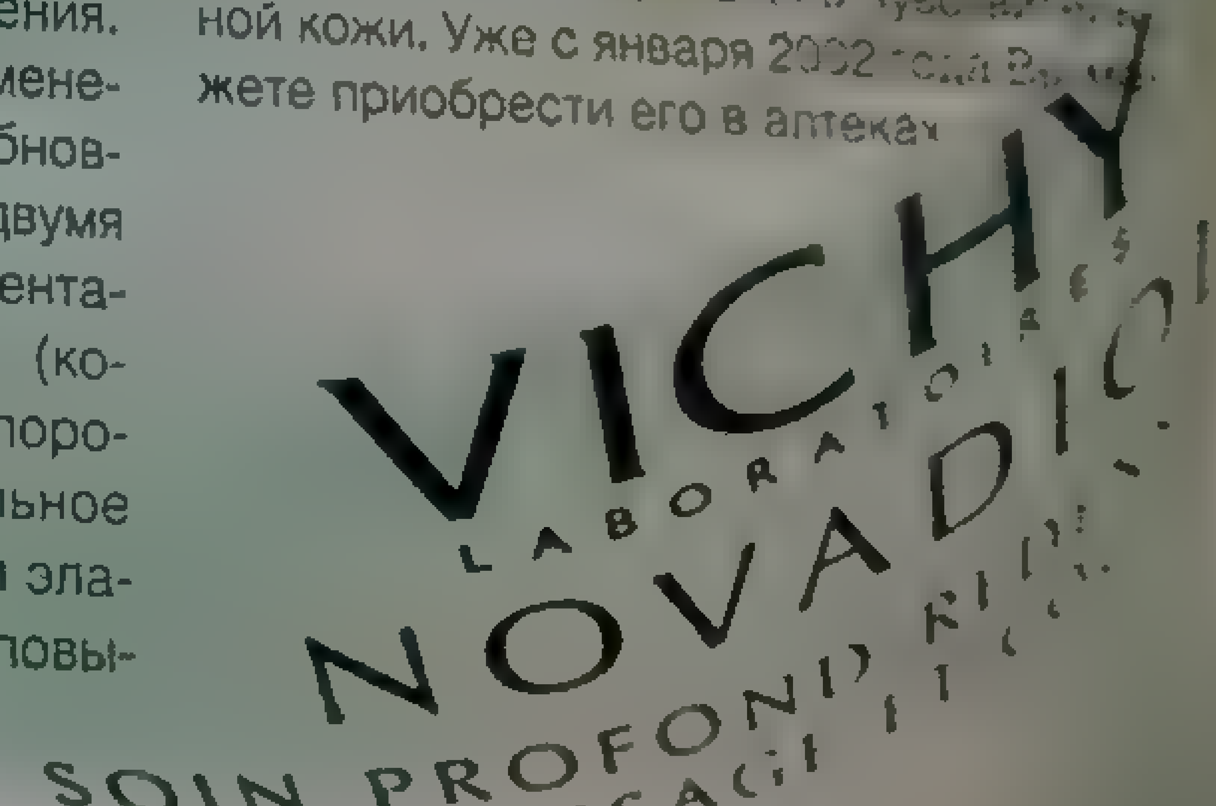
Если задуматься, то вся наша жизнь – это дорога к зрелости. Но вот она, долгожданная, приходит и вместо удовлетворения зачастую приносит разочарование. Казалось бы, что может быть лучше? Вы уже многого добились в жизни, дети выросли, забот значительно поубавилось – самое время пожить в свое удовольствие, заняться собой. Но вот отражение в зеркале уже не радует глаз, как раньше. И дело не только в морщинках – к ним постепенно привыкаешь, но вот смириться с дряблой, обвисшей кожей просто невозможно. "К сожалению, это неотъемлемые признаки возраста", – скажут Вам специалисты и, увы, будут правы.

Дело в том, что состояние нашей кожи во многом зависит от деятельности гормонов. В определенном возрасте в организме женщины происходит гормональная перестройка, и уровень гормонов (эстрогенов) значительно уменьшается. Вместе с этим меняется структура тканей кожи и замедляются процессы ее обновления. "С наступлением гормональной перестройки, – рассказывает врач-дерматолог Лабораторий VICHY Александра Артемьева, – старение кожи заметно ускоряется: кожа лица и шеи становится более сухой, вялой, дряблой и, как отмечают сами женщины, как бы обвисает. Это лишь внешние проявления внутренних процессов. Ведь замедление обновления кожных тканей приводит к истончению эпидермиса, а снижение количества волокон коллагена и эластина – к тому, что кожа теряет упругость и плотность".

На 9-ом Конгрессе Европейской Академии Дерматологии в Женеве Лаборатории VICHY, детально изучившие процесс старения кожи, представили вниманию медицинского сообщества свою новую разработку – уникальный комплекс Фито-Флавон*. В его состав входят изофлавоны сои, хорошо известные в медицине и дерматологии благодаря их воздействию на процесс старения. Доказано, что при наружном применении они стимулируют клеточное обновление, а при взаимодействии с двумя другими запатентованными компонентами растительного происхождения (коричной кислотой и производной флороглюценола) происходит значительное увеличение количества коллагена и эластина в коже. И, соответственно, повышается ее плотность.

Все [illegible] в состав крема Новадиол [illegible] и шеи [illegible] неоднократно [illegible] логами, – говорит Александра Артемьева. – Женщины, [illegible] Новадиол, отметили, что [illegible] применения кожа подтягивается, становится более плотной, [illegible] лица – более четким. В состав крема также входит комплекс, нейтрализующий действие свободных радикалов. [illegible] может защитить Вашу кожу от агрессивного воздействия загрязненного городского воздуха, ультрафиолета и прочих неблагоприятных внешних факторов.

Для кого разработан Новадиол? Для зрелых женщин, стремящихся ухаживать за своей кожей в любом возрасте и получать не только очевидный результат, но и удовольствие от применения косметического средства. Новадиол заслужил признание европейских женщин также благодаря своей текстуре: одновременно увлажняющий и питательный крем буквально тает на коже, оставляя [illegible] нежный запах зеленого чая и ощущение комфорта. Как и вся продукция Лабораторий VICHY, Новадиол гипоаллергенен и подходит даже для очень чувствительной кожи. Уже с января 2002 года Вы можете приобрести его в аптеках.



burda

Лучшие рецепты

Салаты из хрустящих свежих овощей с изысканными соусами — лучшее средство против весенней усталости. Они придадут вам силы и сделают еще красивее!

САЛАТ ИЗ СТРУЧКОВОЙ ФАСОЛИ

НОВЫЕ САЛАТЫ
НА ЛЮБОЙ ВКУС

Зелёную улицу!

соли

САЛАТ ИЗ КИТАЙСКОЙ КАПУСТЫ

САЛАТ ДУБОВЫЙ ЛИСТ С РОСТКАМИ СОИ

Салат из стручковой фасоли с грудкой индейки и кунжутным соусом

4 порции по 135 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ
400 г стручковой фасоли, 300 г зеленого салата разных сортов, 1 пучок петрушки, 250 г помидоров черри, 200 г копченой грудки индейки, нарезанной ломтиками толщиной 0,5 [illegible]
Соус: 4 ст ложки [illegible] 2 [illegible] ки лимонного сока, 4 [illegible] овощного бульона, 1 ст.ложка семян кунжута, слабожгучая паприка, соль, перец

1. Фасоль почистить и варить в кипящей воде ок. 10 мин, затем откинуть на дуршлаг.
2. Зеленый салат помыть, обсушить и крупно нарезать. Петрушку помыть, обсушить и оборвать с нее листики. Помидоры помыть и разрезать на четвертинки
3. Грудку индейки нарезать полосками.
4. Все ингредиенты соуса смешать в миксере, посолить и поперчить
5. Зеленый салат смешать с фасолью, помидорами и мясом, посыпать листиками петрушки. Соус подать отдельно.

Салат из китайской капусты с креветками

4 порции по 430 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ
400 г китайской капусты, 200 г крупных креветок (сваренных и очищенных), 400 г свежих шампиньонов, 1 ст.ложка оливкового масла.
Соус: 2 пучка свежих пряных трав по 4 ст ложки оливкового масла, белого винного уксуса и хереса, 100 мл овощного бульона, соль, перец, сахарный песок

1. Капусту помыть и обсушить. Листья нарезать полосками шириной 1 см.
2. Креветки положить в дуршлаг и промыть холодной водой, дать воде стечь. Шампиньоны почистить, большие грибы разрезать пополам. Обжаривать на горячем масле 2—3 мин, затем остудить.
3. Для соуса травы помыть, обсушить и очень мелко нарубить. Затем смешать с остальными ингредиентами, приправить солью, перцем и сахаром.

4. Салат, креветки и грибы перемешать в салатнике, соус подать отдельно.

Салат дубовый лист с ростками сои и облепиховым соусом

4 порции по 155 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ
350 г салата дубовый лист, 200 г свежих ростков сои, 2 крепких спелых манго, полоВина пучка свежей мяты.
Соус: 2 ч.ложки острой горчицы, 1–2 ч.ложки сахарного песка, 4 ст.ложки оливкового масла, 1,5 ст.ложки сока облепихи, 1 ст.ложка винного уксуса, 3 ст.ложки овощного бульона (из кубика), соль, перец

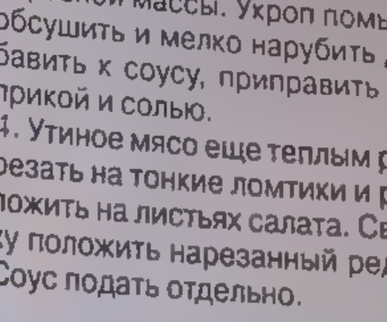
1. Салат помыть и обсушить. Листья крупно нарезать. Ростки сои положить в дуршлаг, обдать кипятком и дать воде стечь.

2. Манго очистить. Мякоть сначала срезать с косточек крупными кусками, а затем нарезать тонкими ломтиками. Мяту помыть и обсушить, оборвать с нее листики и мелко их нарезать, оставив несколько штук для украшения.
3. Для соуса смешать горчицу с сахаром. При постоянном помешивании постепенно влить масло. Добавить сок облепихи, уксус и бульон. Посолить и поперчить.
4. Все ингредиенты салата перемешать в салатнике, украсить листиками мяты. Перед подачей на стол сбрызнуть салат соусом.

Салат радиччио с утиной грудкой и творожным соусом

4 порции по 365 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ
2 утиные грудки (ок. 400 г),



1. Духовку нагреть до 200°С. Кожицу на мясе надрезать в нескольких местах крест-накрест. Мясо посолить и поперчить. Мясо положить на сковороду кожицей вниз и обжаривать 6—8 мин до образования поджаристой корочки. Затем поставить мясо на 15 мин в духовку и довести до готовности.
2. За это время помыть и обсушить салат. Редис почистить, помыть и нарезать очень тонкими кружками.
3. Творог смешать с цедрой, лимонным соком и оливковым маслом до образования кремообразной массы. Укроп помыть, обсушить и мелко нарубить. Добавить к соусу, приправить паприкой и солью.
4. Утиное мясо еще теплым разрезать на тонкие ломтики и разложить на листьях салата. Сверху положить нарезанный редис. Соус подать отдельно.

Салат из брокколи с моцареллой и кремом из сладкого перца

4 порции по 350 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ
400 г салата фризе, 400 г брокколи, соль, 400 г сыра моцарелла в форме шариков, 3–4 веточки свежей душицы, крем: 4 ст.ложки оливкового масла, 200 г сладкого перца, 200 г сметаны, 2 ст.ложки сока лимона, 1 ч.ложка цедры лимона

1. Салат помыть, обсушить и крупно нарезать.
2. Брокколи разделить на соцветия, разрезать каждое на продольные ломтики, положить в кипящую воду и бланшировать 3 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь.
3. Шарики моцареллы вынуть из рассола и положить на бумажное полотенце, чтобы стекла жидкость. Душицу сполоснуть водой и обсушить.
4. Для крема из паприки все ингредиенты хорошо перемешать. Приправить солью и перцем.
5. Блюдо выстлать листьями салата, на них кольцом выложить брокколи и посыпать ее душицей. В середину положить сыр. Полить небольшим количеством крема, остальной крем подать к салату отдельно.

О САЛАТАХ

[illegible]

САЛАТ ИЗ БРОККОЛИ С КРЕМОМ ИЗ ПАПРИКИ

Брокколи и сладкий перец, содержащие много фолиевой кислоты и витамина С, заряжают жизненной энергией, моцарелла — отличный источник протеина.

...о очистить. Мякоть сна-
...езать с косточек крупны-
...ками, а затем нарезать
...ми ломтиками. Мяту по-
...обсушить, оборвать с нее
...и и мелко их нарезать, ос-
...несколько штук для укра-

...соуса смешать горчицу с
...ом. При постоянном поме-
...ии постепенно влить мас-
...бавить сок облепихи, ук-
...бульон. Посолить и попер-

...е ингредиенты салата пе-
...шать в салатнике, украсить
...ками мяты. Перед подачей
...л сбрызнуть салат соусом.

...ат радиччио с ...ной грудкой ...орожным соусом

...ции по 365 ккал

...ЕДИЕНТЫ

...ные грудки (ок. 400 г).

...АЛАТ ИЗ БРОККОЛИ С КРЕМОМ ИЗ ПАПРИКИ

соль, перец, 200 г салата радиччио, 300 г редиса.

Соус: 250 г творога, половина ч.ложки тертой цедры лимона, 4 ст.ложки лимонного сока, 3 ст.ложки оливкового масла, 1 пучок укропа, слабожгучая паприка, соль.

1. Духовку нагреть до 200°С. Кожицу на мясе надрезать в нескольких местах крест-накрест. Мясо посолить и поперчить. Мясо положить на сковороду кожицей вниз и обжаривать 6—8 мин до образования поджаристой корочки. Затем поставить мясо на 15 мин в духовку и довести до готовности.

2. За это время помыть и обсушить салат. Редис почистить, помыть и нарезать очень тонкими кружками.

3. Творог смешать с цедрой, лимонным соком и оливковым маслом до образования кремообразной массы. Укроп помыть, обсушить и мелко нарубить. Добавить к соусу, приправить паприкой и солью.

4. Утиное мясо еще теплым разрезать на тонкие ломтики и разложить на листьях салата. Сверху положить нарезанный редис. Соус подать отдельно.

Салат из брокколи с моцареллой и кремом из сладкого перца

4 порции по 350 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г салата фризе, 400 г брокколи, соль, 400 г сыра моцарелла в форме шариков в рассоле, 3—4 веточки свежей душицы.

Крем: 4 ст.ложки пасты из сладкого перца, 200 г сметаны, 2 ст.ложки сока лайма, 1 ч.ложка цветочного меда

1. Салат помыть, обсушить и крупно нарезать.

2. Брокколи разделить на соцветия, разрезать каждое на про-

САЛАТ РАДИЧЧИО С ТВОРОЖНЫМ СОУСОМ

Творожный соус смягчает горьковатый привкус салата радиччио. Жареная утиная грудка делает это блюдо сытным.

дольные ломтики, положить в кипящую воду и бланшировать 3 мин. Затем откинуть на дуршлаг, обдать холодной водой и дать ей стечь.

3. Шарики моцареллы вынуть из рассола и положить на бумажное полотенце, чтобы стекла жидкость. Душицу сполоснуть водой и обсушить.

4. Для крема из паприки все ингредиенты хорошо перемешать. Приправить солью и перцем.

5. Блюдо выстлать листьями салата, на них кольцом выложить брокколи и посыпать ее душицей. В середину положить сыр. Полить небольшим количеством крема, остальной крем подать к салату отдельно.

О САЛАТАХ

Новые сорта салатов: лолло россо, дубовый лист, радиччио и другие — обладают значительно более интенсивным вкусом, чем традиционные зеленые салаты. Кроме того, они содержат значительно больше витаминов и минеральных веществ.

Лучше всего использовать салат сразу после покупки. Чтобы он дольше оставался свежим, разделите его на листья, помойте их, слегка обсушите и еще влажными поместите в пластмассовые коробки с решетками на дне. В таких коробках салат можно хранить в холодильнике 1—2 дня.

ЧИО С
ОУСОМ
орько-
ичио.
ает это

жить в
овать 3
ршлаг,
ать ей

уть из
маж-
екла
нуть

ин-
ать.

са-
ить
ир.
ом
к

Поздравляем с 8 марта!

Салат с грибами и фруктами от Магги

Магги Майонез – 250 мл, Шампиньоны – 300 г, Яблоки – 2 шт., Апельсин – 1 шт., Сыр тертый – 200 г, Петрушка – 1 пучок

Вареные шампиньоны нарезать ломтиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, нарезать кубиками. Апельсин очистить, нарезать кусочками. Сыр натереть на крупной терке. Все ингредиенты перемешать, заправить майонезом. Переложить в салатник. Петрушку мелко нарубить и украсить ею салат. Подавать охлажденным.

ОВИНКА!

Maggi

всегда верный вкус

Майонез

Maggi

всегда верный вкус

Майонез

Всегда верный вкус

АНОНС

ДО МЕЛЬЧАЙШИХ ДЕТАЛЕЙ...

Женственные комплекты, элегантные костюмы — коллекция в классическом парижском стиле! Какие у жакета лацканы? Какие у брюк карманы с листочками? Мы все покажем вам крупным планом!

ХИТ-ПАРАД

Добро пожаловать в клуб: модная спортивная одежда, которая шьется легко и быстро.
Больше цвета: холодный белый с ярко-розовым.
Идеальная пара сезона: пестрые цветастые топы в комбинациях с джинсами, окрашенными в домашних условиях.

Каникулы!

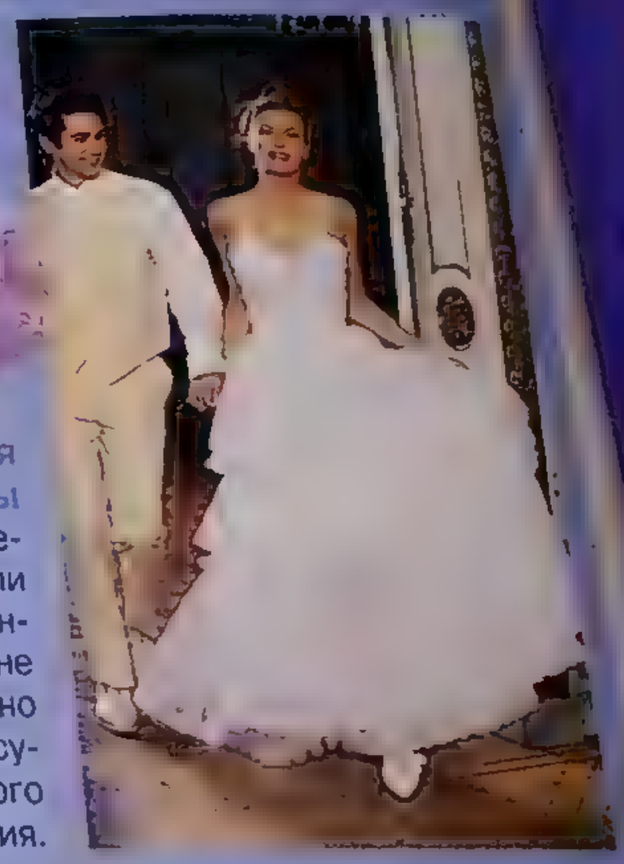
Привет из танцующих шестидесятых! Веселые летние одежки в ярких леденцовых тонах приведут ваших малышей в отличное расположение духа!

Ателье мод

ЗВЕНА — ПОРА СВАДЕБ!

Свадебные платья и аксессуары

Какую бы свадьбу вы ни решили сыграть: пышную или скромную, — у нас есть именно то, что вам нужно! И не только свадебные платья, но и подходящие к ним аксессуары для самостоятельного изготовления.



Следующий номер поступит в продажу 27.3.2002.

Geneve
elna
Швейцарское качество,
проверенное временем
Москва, Проспект мира ВВЦ, павильон 67, тел: (095) 974-00-31, 216-15-67
Санкт-Петербург, Невский проспект, 150, "КНИТ", тел: (812) 277-15-03, 327-32-77
Красноярск, ЦУМ, ул. Маркса, 102, тел: (3912) 490-428
Красноярск, Красноярский проспект, 120, "Торговый центр", тел: (3912) 490-428
Самара, ООО "Швейные Машины", тел: (8462) 386-583
Москва, Торговый центр "Москва", павильон М60 - М62, Тихорецкий бульвар, 1, тел: (095) 359-89-93
Москва, Проспект мира ВВЦ, павильон 11, тел: (095) 216-15-66
Москва, Сущевский вал, 5, корпус 1, ВКЦ "Савеловский", павильон D27, тел: (095) 784-72-69, 784-66-16
Москва, Печатников переулок, 3, тел: (095) 208-97-60
Москва, ул. Большая Тульская, 44, тел: (095), 952-13-17, 958-28-62

Florena

Hand & Nail

...и моя кожа
нежнее шелка!

Florena
Hand & Nail

SEHR GUT
test 7/99

HANDCREME
mit Glycerin, Provitamin B5
und

FÜR ZARTE HÄNDE
UND KRAFTIGE NÄGEL

Florena
Hand & Nail
HANDCREME
ALOE VERA

Florena
Hand & Nail
NEU
HANDCREME
BIENENWACHS

Florena
Hand & Nail
NEU
HANDCREME

www.florena.de

товар сертифицирован

ВЕСЬ МИР МОДЫ
burda
1/2002
БУРДА
ОПЯТЬ ПРАЗДНИК!
Легко и быстро: эффектные наряды для вечеринок
МОДА ДЛЯ ГОРОДА
Стиль спортивный, цвет серый, покрой простейший
МОДНЫЕ БЛУЗКИ
Самые горячие модели в черно-белой гамме
ТРИКОТАЖ ДЛЯ ДОМА
От гардины до абажура – всё вяжется своими руками!
Это вас порадует!
Актуальные модели
Советы по комбинированию

Все морщины, в том числе и глубокие.

VICHY
LABORATOIRES

глубокие,

образуются из-за снижения
количества гликанов в коже.

LIFTACTIV

Средство глубокого действия
Сокращает морщины и восстанавливает упругость кожи

ЛИФТАКТИВ

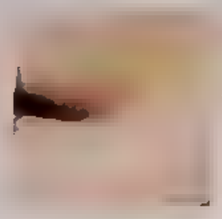
Разглаживает морщины. За 1 месяц.

Первое средство, содержащее Аминокин - компонент, стимулирующий выработку гликанов - основных составляющих поддерживающих тканей кожи. Результат: видимое сокращение морщин, в том числе и глубоких.*

Сокращение морщин в среднем на 2 уровня за один месяц.

Уровень 6

Уровень 4



Уровень 2

Европейские клинические исследования проводились 31 дерматологом при участии 1000 женщин.

Подлежит обязательной сертификации

Гипоаллергенно. Содержит Термальную Воду VICHY.
Средняя розничная цена 730 руб

VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ

При выборе средств проконсультируйтесь в аптеке.
Диагностика Вашей кожи на русском языке на www.vichy.com. Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80

Содержание

МОДА

6 Все модели одним взглядом
10 Актуальная тенденция: новый спортивный стиль
12 Классика: с большим вкусом
20 Город: вот так стежки-дорожки!
26 Тенденции: триумф блузок
32 Просто: новый лиловый
38 Экстра: для особых случаев
76 Модель месяца: брючный костюм и К°
78 Burda Plus: в добрый путь!
84 Идеи: больше блеска для новогодних вечеринок!
94 Дети: а ну-ка, все в кровать!
98 По вашим эскизам: коротко и ясно

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

86 Зимняя программа-минимум: как не замерзнуть в холода
90 Косметика: новинки рынка
91 Очки для любой формы лица
92 Здоровье: в форме в два счета!

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

100 Пора открывать шампанское: аппетитные острые закуски со всего света

РУКОДЕЛИЕ И ПОДЕЛКИ

104 Трикотаж для дома: абажур, гардина и другие интерьерные аксессуары, связанные на спицах
112 Шаг за шагом: изящные чаши из папье-маше по оригинальной технологии

В КАЖДОМ НОМЕРЕ

7 Выходные данные
43 Инструкции по выполнению моделей
114 Анонс следующего номера

Еще проще, еще быстрее!

Джемпер, анорак, брюки... Представляем модели в новом спортивном стиле, которые понравятся всем, кто ценит удобство и комфорт. Со стр. 32

Новые блузки

С графическими черно-белыми набивными рисунками и интересными деталями, они сейчас настоящие звезды сезона! Со стр. 26

ВЫХОД В СВЕТ

Это далеко не всегда должно быть длинное вечернее платье! Не менее эффектные наряды для особых случаев – на стр. 38 – 41

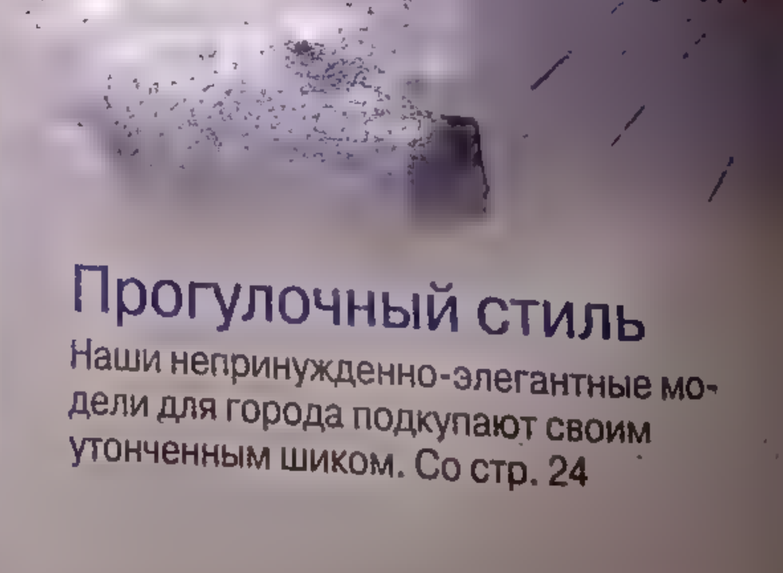
Парад моделей этого номера вы найдете на стр. 6—7.

Модный трикотаж для вашего дома

Рукоделие

Тепло и уютно

Абажур в стиле 60-х, воздушная гардина из мохера, мягкие напольные подушки из толстой шерстяной пряжи и другие оригинальные модели для вязания на спицах вы найдете на стр. 100 – 111

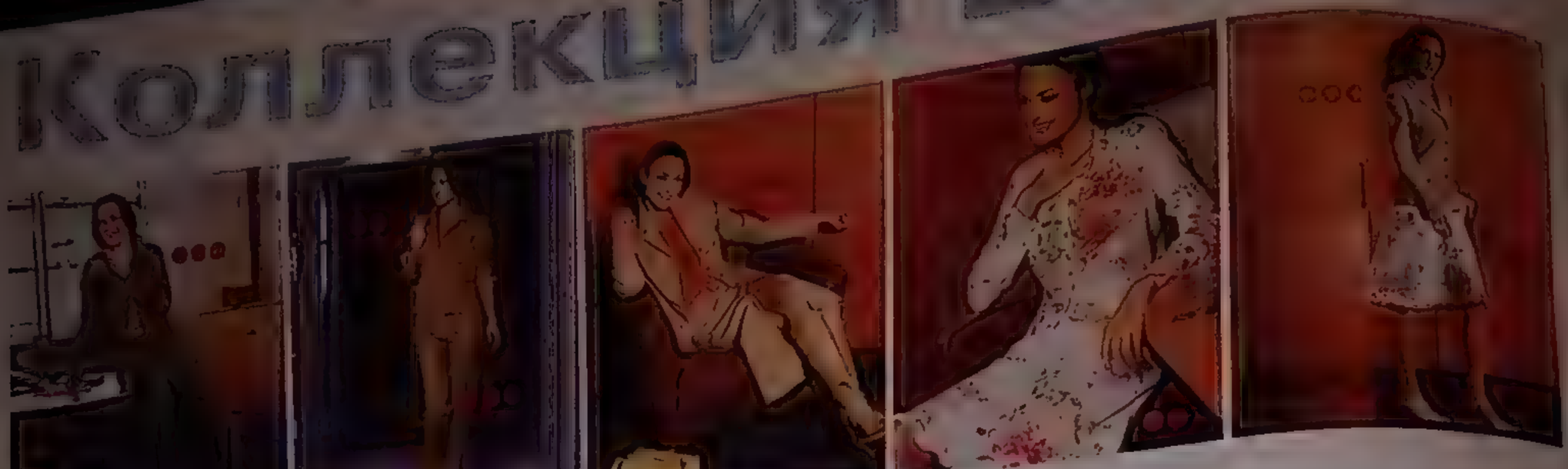


Прогулочный стиль

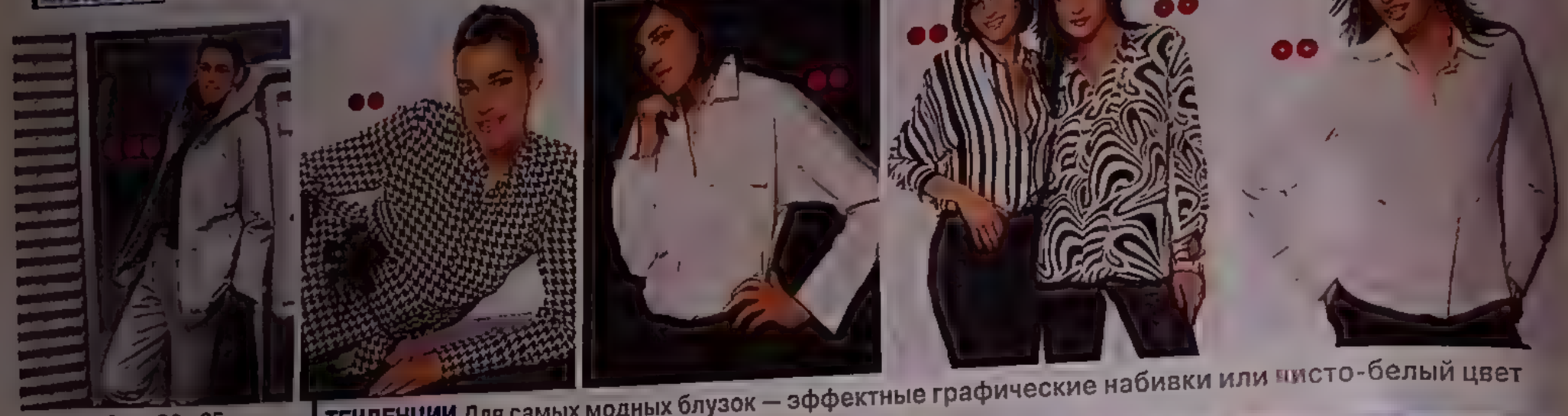
Наши непринужденно-элегантные модели для города подкупают своим утонченным шиком. Со стр. 24

VICHY
Ощущение стянутости, дискомфорта?
Сухая кожа страдает от недостатка липидов.
NUTRILOGIE
НУТРИЛОЖИ
Средство глубокого действия для сухой кожи
Первое средство, содержащее запатентованную молекулу – Сфинголипид, которая восстанавливает естественный процесс производства липидов кожи.*
- 72% ощущения стянутости.
Ощущение комфорта сохраняется 24 часа в сутки.
Нежирная текстура, легко впитывается
Гипоаллергенно
На основе Термальной Воды Vichy
VICHY
NUTRILOGIE
При выборе средств проконсультируйтесь в аптеке.
Средняя розничная цена 570 руб.
VICHY. ИСТОЧНИК ЗДОРОВЬЯ КОЖИ
Диагностика Вашей кожи на русском языке на www.vichy.com. Горячая линия VICHY: (095) 725-63-80
Подлежит обязательной сертификации.

Коллекция Burda



КЛАССИКА Эксклюзивные актуальные модели для женщин с большим вкусом Стр. 12–18



детали Стр. 20–25

ТЕНДЕНЦИИ Для самых модных блузок — эффектные графические набивки или чисто-белый цвет

Стр. 32–36

ЭКСТРА Шикарные выходные наряды для особых случаев Стр. 38–41

шествий! Размеры 44–52 Стр. 78–83

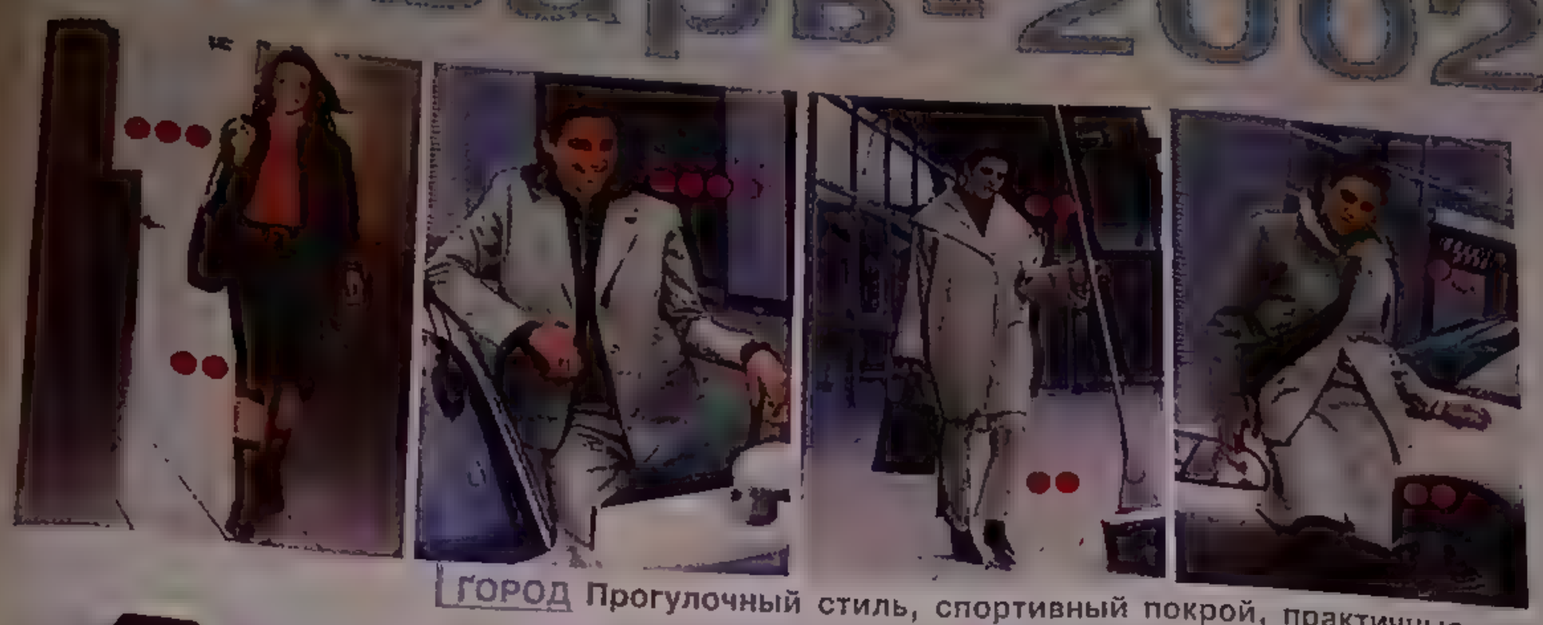
ДЕТИ Симпатичные пижамки и очаровательные ночные рубашки для

мал

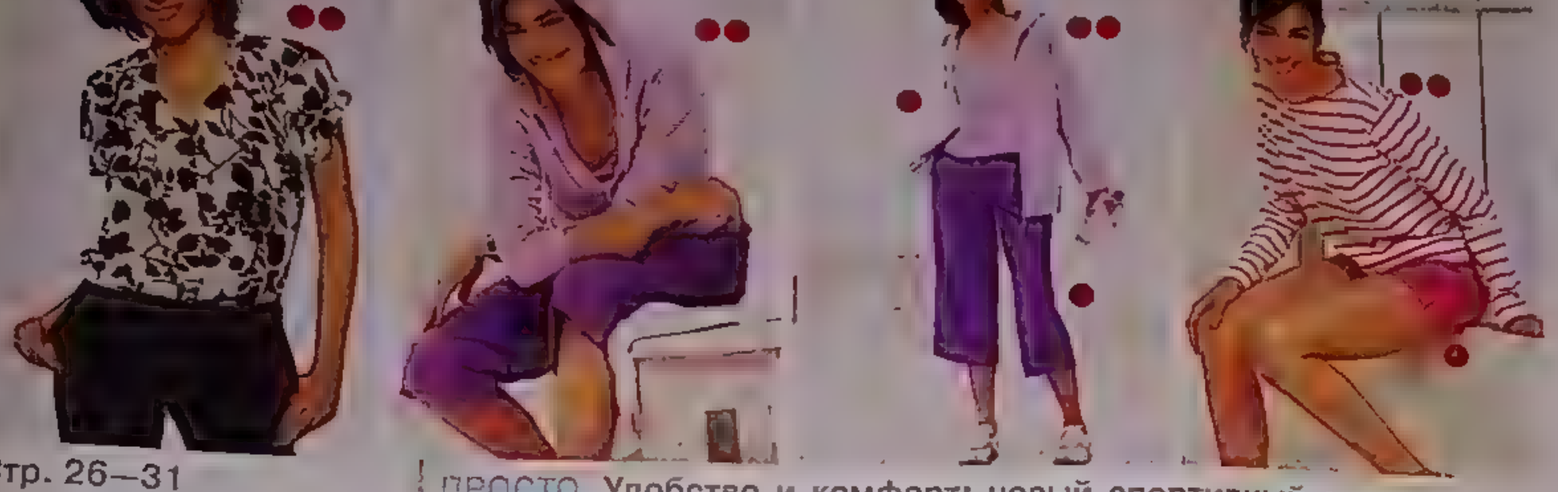
ЧТО ОЗНАЧАЮТ КРУЖКИ

- ● модель простая, шьется легко и быстро, идеальна для начинающих
- ●● модель простая, но пошив требует времени
- ●●● модель средней сложности, пошив предполагает некоторый опыт
- ●●●● модель сложная, пошив предполагает большой опыт

Январь-2002



ГОРОД Прогулочный стиль, спортивный покрой, практичные



Стр. 26—31

ПРОСТО Удобство и комфорт: новый спортивный стиль

МОДЕЛЬ МЕСЯЦА
Стр. 76—77

BURDA PLUS Полным женщи... комби-гардероб для путе-

мальчиков и девочек Стр. 94—96

ПО ВАШИМ ЭСКИЗАМ
Стр. 98—99

Уважаемые читатели, предлагаем вам оформить подписку!

Подписной индекс **39304** в Объединенном каталоге "Пресса России"

Подписка через редакцию: цена за: 1 номер — 68 руб.; 3 номера — 204 руб.; 6 номеров — 408 руб. Оплата через любое отделение Сбербанка.

Банковские реквизиты ЗАО «Издательский дом "Бурда"»: **ИНН: 7705056238 Р/с № 40702810900020106298 в ОПЕРУ Сбербанка России. К/с № 30101810400000000225 в отделении №1 ГУ ЦБ РФ по г. Москве. БИК: 044525225**

Подписка в Интернете: www. burda. ru; http://pressa.apr.ru/index/39304.

Телефон отдела подписки "Издательского дома «Бурда»": (095) 797 45 84, факс: (095) 797 45 91.

Телефон "Агентства подписки и розницы": (095) 974 11 11.

burda

выходит ежемесячно в
ИЗДАТЕЛЬСТВЕ "ЭННЕ БУРДА ГмбХ и К°".
Ам Кестендамм, 1, 77652 Оффенбург, ФРГ.
Телефон: (07 81) 84 02, факс: 84 32 91.
E-mail: burdamoden@vab.burda.com
© 2002 Издательство "Энне Бурда ГмбХ и К°"

Составитель: Энне Бурда

"Aenne Burda Edition"
Главный редактор: Сюзанна Райнл
Зам. главного редактора: Габризале Риттер
Арт-директор: Катарина Шмидлер
Зарубежные издания: Бербель Хилс (коорд.), Инге Ханзерт
Ответственный за выпуск: Ганс Шауб
Зам. главным производством: Бруно Розер
Ответственный за объект: Сюзанне Ротте
Директор издательства: Франк Й. Ольхорст

"Aenne Burda Verlag"
Управляющий делами: Райнхольд Г. Хуберт

Товарный знак burda, его текст и шрифтовое оформление являются исключительной собственностью издательства "Энне Бурда ГмбХ и К°" и использованы здесь в соответствии с лицензионным договором. Все без исключения модели охраняются авторским правом. Промышленное производство запрещено. Все печатные материалы охраняются авторским правом. Перепечатка, размножение фотомеханическим или другим аналогичным способом, а также размножение на магнитных лентах, воспроизведение путем докладов, радио- и телепередач, ЭВМ и частичное использование материалов разрешается только с согласия издательства.

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ
Учредитель: ЗАО "Издательский дом "Бурда".
Главный редактор: Михаил Лежнев
Адрес издателя: Россия, 109240, Москва, ул. Гончарная, 12.
Адрес редакции: 125124, ул. Правды, 8; для писем: 125040, Москва, а/я 4. Телефон: (095) 797 98 38.
Адрес в Интернете: www.burda.ru.
Распространение: телефон (095) 797 45 96, факс (095) 787 33 69
Подписка: телефон (095) 797 45 84, факс (095) 797 45 91.
Отдел рекламы: телефон (095) 797 98 47/48, факс (095) 257 11 96.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.

Дата выхода в свет Burda № 1/2002: 26.12.2001.
Подписной индекс в Объединенном каталоге "Пресса России": 39304.
Подписной индекс 80559 в каталога "Роспечать".
Тираж: 398 000 экз. Свободная цена
Русское издание зарегистрировано в Комитете РФ по печати. Свидетельство о регистрации № 014704 от 17.01.1997. Изд. № 1675.
© Издательский дом "Бурда".
Перевод с немецкого, 2002.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПОДПИСКА В ДРУГИХ СТРАНАХ
в Белоруссии:
Обращаться по телефонам:
(017) 284 73 61, 284 73 62
Подписной индекс в каталоге Белпочты: 39304;
в Германии:
DMR Rusexpress GmbH, Handelshaus im Atrium, Kohlgartenstrasse 13, 04315 Leipzig
Тел.: 0341/96 05 279; факс: 0341/96 05 636;
в Казахстане:
Учредитель и издатель: ЗАО "Бурда-Алатау-Пресс"
Главный редактор: А.С. Танкаева
Адрес издателя и редакции: Республика Казахстан, 480004, г. Алматы, ул. Желтоксан, 37.
Тел. отдела распространения: (3272) 32 22 07.
Тел. отдела рекламы: (3272) 39 95 78.
Филиал: 473000, г. Астана, ул. Жангильдина, 7.
Тел.: (3172) 319940. Подписной индекс: 39304.
Тираж: 25 000 экз. Цена свободная
Свидетельство об учетной регистрации средства массовой информации № 164-Ж от 13.3.1998.

© ЗАО "Бурда-Алатау-Пресс", 2002.

Адрес типографии: Burda GmbH, Hauptstrasse, 130, 77652 Offenburg, Germany.

Заказы на рекламу:
WWA Burda Verlagsbuero Kuepper
D-41460 Neuss, Sternstrasse 71.
Телефон: 8-10 49-21 31-27 15 35,
факс: 8-10 49-21 31-2 19 71.

Burda Medien

☞ – материал публикуется на правах рекламы

...огулочный стиль, спортивный покрой, практичные

...Удобство и ко...орт: новый спортивный стиль

...US Полным женщинам — комби-гардероб для путе-

ПО ВАШИМ ЭСКИЗАМ
Стр. 98—99

...ели, предлагаем вам оформить ... каталоге "Пр... 6 номеров ... 056238 Р/с № 407 ... ГУ ЦБ РФ

...обое отделение Сбербанка.
...ЕРУ Сбербанка России.
...25

...91

burda

выходит ежемесячно в
ИЗДАТЕЛЬСТВЕ "ЭННЕ БУРДА ГмбХ и К°".
Ам Кестендамм, 1, 77652 Оффенбург, ФРГ.
Телефон: (07 81) 84 02; факс: 84 32 91;
E-mail: burdamoden@vab.burda.com
© 2002. Издательство "Энне Бурда ГмбХ и К°".

Составитель: Энне Бурда

"Aenne Burda Edition"
Главный редактор: Сюзанна Райнл
Зам. главного редактора: Габриэле Риттер
Арт-директор: Катарина Шиндлер
Зарубежные издания: Бербель Хилс (коорд.), Инге Ханзерт
Ответственный за выпуск: Ганс Шауб
Зав. главным производством: Бруно Розер
Ответственный за объект: Сюзанне Ротле
Директор издательства: Франк Й. Ольхорст

"Aenne Burda Verlag"
Управляющий делами: Райнхольд Г. Хуберт

Товарный знак burda, его текст и шрифтовое оформление являются исключительной собственностью издательства "Энне Бурда ГмбХ и К°" и использованы здесь в соответствии с лицензионным договором. Все без исключения модели охраняются авторским правом. Промышленное производство запрещено. Все печатные материалы охраняются авторским правом. Перепечатка, размножение фотомеханическим или другим аналогичным способом, а также размножение на магнитных лентах, воспроизведение путем докладов, радио- и телепередач, ЭВМ и частичное использование материалов разрешается только с согласия издательства.

РУССКОЕ ИЗДАНИЕ
Учредитель: ЗАО "Издательский дом "Бурда".
Главный редактор: Михаил Лежнев
Адрес издателя: Россия, 109240, Москва, ул. Гончарная, 12.
Адрес редакции: 125124, ул. Правды, 8; для писем: 125040, Москва, а/я 4. Телефон: (095) 797 98 38.
Адрес в Интернете: www.burda.ru.
Распространение: телефон (095) 797 45 96, факс (095) 787 33 69
Подписка: телефон (095) 797 45 84, факс (095) 797 45 91.
Отдел рекламы:
телефон (095) 797 98 47/48, факс (095) 257 11 96.
Редакция не несет ответственности за достоверность информации, опубликованной в рекламных объявлениях.

Дата выхода в свет Burda № 1/2002: 26.12.2001.
Подписной индекс в Объединенном каталоге "Пресса России": 39304.
Подписной индекс 80559 в каталоге "Роспечать".
Тираж: 398 000 экз. Свободная цена
Русское издание зарегистрировано
...комитете РФ по печати. Свидетельство о регистра...
...№ 014704 от 17.01.1997. Изд. № 167Б.
...Издательский дом "Бурда".
Перевод с немецкого, 2002.

РАСПРОСТРАНЕНИЕ И ПОДПИСКА В ДРУГИХ СТРАНАХ
в Белоруссии:
Обращаться по телефонам:
(017) 284 73 61, 284 73 62
Подписной индекс в каталоге Белпочты: 39304;
в Германии:
DMR Rusexpress GmbH, Handelshaus im Atrium, Kohlgartenstrasse 13, 04315 Leipzig
Тел.: 0341/96 05 279; факс: 0341/96 05 636;
в Казахстане:
Учредитель и издатель: ЗАО "Бурда-Алатау-Пресс"
Главный редактор: А.С. Танкаева
Адрес издателя и редакции: Республика Казахстан, 480004, г. Алматы, ул. Желтоксан, 37.
Тел. отдела распространения: (3272) 32 22 07.
Тел. отдела рекламы: (3272) 39 95 78.
Филиал: 473000, г. Астана, ул. Жангильдина, 7.
Тел.: (3172) 319940. Подписной индекс: 39304.
Тираж: 25 000 экз. Цена свободная
Свидетельство об учетной регистрации средства массовой информации № 164-Ж от 13.3.1998.

© ЗАО "Бурда-Алатау-Пресс", 2002.

Адрес типографии: Burda GmbH, Hauptstrasse, 130, 77652 Offenburg, Germany.

Заказы на рекламу:
WWA Burda Verlagsbuero Kuepper
D-41460 Neuss, Sternstrasse 71.
Телефон: 8-10 49-21 31-27 15 35,
факс: 8-10 49-21 31-2 19 71.

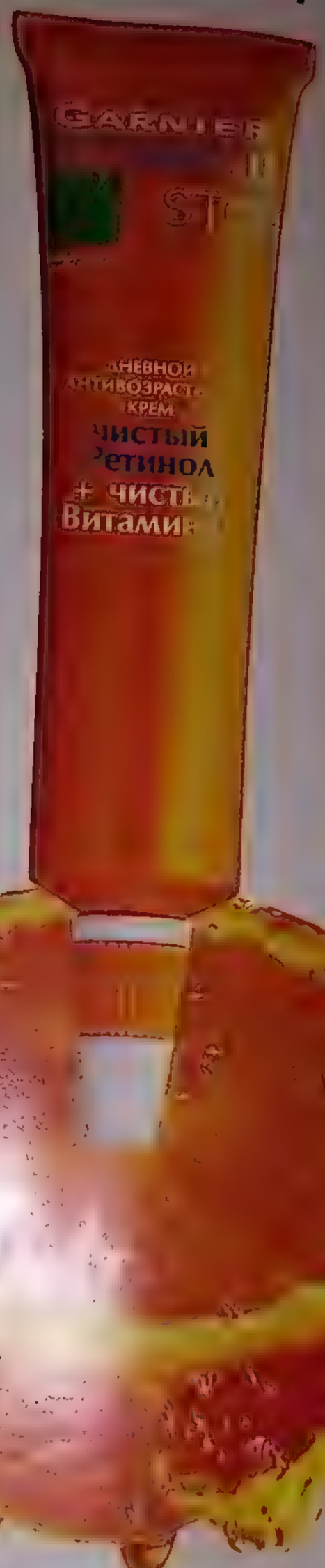
Burda Medien

– материал публикуется на правах рекламы

СТОП 4 ПРИЗНАКАМ В

Товар сертифицирован

ВРЕМЕНИ.
ОДНОВРЕМЕННО!



Гарнье
Синержи Стоп

Новшество
Дневной антивозрастной крем самого полного действия

Вся мощь Чистого Ретинола
и Чистого Витамина С
в ежедневном увлажняющем креме,
который борется с каждым из первых
признаков старения.
Гарнье Синержи СТОП сглаживает
первые морщины, выравнивает кожу,
наполняет ее сиянием и сужает поры
одновременно.
Эффективность подтверждена
дерматологическим контролем.

Товар сертифицирован.

GARNIER

burda

Актуальная **тенденция**

Фитнесс – это стильно!

ФИЗКУЛЬТ-ПРИВЕТ ОТ МОДЫ

Блузоны, тренировочные костюмы, анораки... Новый спортивный стиль является абсолютным лидером в повседневной моде и штурмует модный Олимп.

Моду делает спорт

Пойти на прием в спортивном костюме для бега трусцой, а на вечеринку — в боксерских шортах? Надеть лыжную куртку со шпильками? Вы считаете, что все это невозможно? А вот ведущие дизайнеры мира: Джейкобс, Гальяно, Кастельбажак, Ямамото — готовы с вами поспорить! Чего стоит хотя бы созданный гениальным японцем особо актуальный сейчас "физкультурный стиль" с его струящимися высокотехнологичными материалами в серебристых и бежевых тонах, широченными брюками и удобнейшими анораками с карманами-кенгуру и капюшонами! И конечно, с непременными тремя полосками — эмблемой фирмы Adidas, являющейся с недавних пор и атрибутом высокой моды.

Даже легендарные костюмы-шанель обрели сегодня спортивные черты: вместо декоративной тесьмы и золотых пуговиц у них теперь джинсовая отстрочка и застежки-молнии. Лагерфельд "приобщился к спорту" с помощью юбок гольф и бриджей, трикотажных жилетов и рубашек поло. Не остался в стороне и Кастельбажак: в его коллекции боксерские шорты скомбинированы с байкерскими куртками, а на его показах манекенщицы выходят на подиум в ярких комбинезонах, как у пилотов "Формулы-1", или облегающих трико, как у велогонщиков. Кстати о трико: к нам вернулся крокодил Lacoste, культовая марка 80-х годов, со своей новейшей коллекцией заставила потесниться на рынке спортивной одежды таких фаворитов, как Nike и Tommy Hilfiger. Секрет успеха французской фирмы — в высочайшем качестве, сочетающемся с элегантностью и спортивной раскованностью.

Легкость – девиз сезона

Такое сочетание нам тоже очень нравится. Поэтому мы создали для вас небольшую серию моделей в новом спортивном стиле с полосатым пуловером, анораком с капюшоном и свободными брюками длиной семь восьмых с кулиской. Все они, непринужденные и раскованные, не имеют ничего общего с теми небрежными и неряшливыми моделями, которые были популярны в прошлом, в чем вы можете убедиться на стр. 32–36. И что самое приятное: все они очень легко шьются и не требуют особого ухода.

Вся соль – в эклектичности

С моделями в новом спортивном стиле можно создавать самые разные комбинации! Например, почему бы не носить спортивные туфли-сникерсы и футбольную майку с классическим брючным костюмом: брюки для бега трусцой с туфлями на шпильке, а спортивную куртку с платьем в цветочек? Именно эклектичность делает так... эмбли особенно актуальными! Так что будьте спортивной и одевайтесь спортивно! Ведь фитнесс — это стильно!

МОДЕЛИ ОТ BURDA DESIGN

Анорак с капюшоном плюс широкие брюки, со стр. 32

Веселые полоски и ярко-розовый цвет, со стр. 34

Новый спортивный стиль идеален для женщин, которые не любят тесноты и вообще какого бы то ни было ограничения своей свободы. Им по вкусу вещи простого покроя из мягких, несложных в уходе материалов. Добавьте к вышеперечисленному озорные поперечные полоски и свежие цвета — и вот перед вами актуальный спортивный стиль, самый лаконичный, четкий и ясный стиль сезона, словно специально созданный для комбинирования. Откройте для себя его удивительные возможности!

Обязательная деталь блуз — классическая цветная вставка под застежкой-молнией.

Самая подходящая обувь — ультрамодные туфли-сникерсы.

Фото: Гюнтер Фолербахер (2), Артур Мюллер (3), Prestige (1), Stills (3). Рисунок: Ангелика Вайнгардт-Лейтбехер

АКСЕССУАРЫ В СПОРТИВНОМ СТИЛЕ

1 Мобильно: сумка-пояс из воловьей кожи от Bree.
2 Обтекаемо: водонепроницаемые часы с устройством для учета пройденной дистанции.
3 Растяжимо: эластичные пояса с металлическими пряжками от S. Oliver.
4 Неотделимо: нагрудный очечник на шнурке от Fielmann.
5 Точно: секундомер космического дизайна от Impressionen-Versand.
6 Вместительно: рюкзак на подкладке от Adidas.
7 Дальновидно: темные очки от Carrera.
8 Пружинисто: скакалка от Puma.
9 Невесомо: шлепанцы-вьетнамки от Kangaroos.
10 Удобно: черно-белая сумка из искусственной кожи от S. Oliver.
11 Динамично: спортивные туфли с "кондиционером" от Adidas.
12 Непроницаемо: спортивные очки от Carrera.
13 Комфортно: ярко-красные туфли для боулинга с кожаными полосками от Stephane Kélian.
14 Забавно: кожаные пантолеты от W.&L.T.

burda Классика

С БОЛЬШИМ ВКУСОМ

Неотразимо! Об этой шифоновой блузке вы прочтете на стр. 16.

Пора обновить гардероб! Эксклюзивные актуальные модели из этой коллекции – как раз то, что сейчас нужно!

ЖАКЕТ И БРЮКИ Непринужденно и тем не менее элегантно .. Так не бывает? Ничего подобного! Короткий прямой жакет из шерстяной туали, растягивающейся в поперечном направлении, совершенно не сковывает движений. При этом благодаря модным деталям, таким, как супатная застежка на пуговицы, широкая кокетка и двойная отстрочка, он смотрится по-настоящему шикарно. Шик "от кутюр" присущ и скомбинированным с жакетом широким брюкам с экстравагантными приутюженными складками. Совет стилиста: сияющий оранжевый топ позволит вам выгодно оттенить актуальный серый цвет костюма. Жакет: разм. 36—44. Брюки: разм. 36—46. Шерстяная туаль. Выкройку жакета с красными контурами и выкройку брюк с черными контурами вы найдете на листе С.

101 ●●●

103 A ●●

ЖАКЕТ И БРЮКИ Брючный костюм делает карьеру! Короткий жакет из мягкого шерстяного габардина ласково облегает фигуру, теплый песочный тон эффектно освежает по-зимнему бледное лицо. Прямой силуэт, широкий пояс, планки и карманы с клапанами придают этой модели черты актуального стиля сафари. Идеальный партнер — брюки со складками у пояса и разрезиками внизу. Такой благородный костюм составит повседневный ансамбль со скромным топом и спортивными кожаными аксессуарами в тонах земли.

Жакет и брюки: разм. 36—44. Габардин. Выкройку жакета с синими контурами и выкройку брюк с черными контурами вы найдете на листе B.

107 A

108

burda
Классика
БЛЕЙЗЕР И ЮБКА
110 A
111 A
БЕЖЕВЫЙ
ЗАДАЕТ ТОН

burda

Классика

БЛУЗКА И ЮБКА Розы, гвоздики, тюльпаны — все цветы вянут? А вот и нет! Распустившиеся здесь на шифоне, не утратят своей красы. Вытачки, похожие на декоративные защипы, придают блузке приталенный силуэт. Кроме того, эта модель может похвастаться такими ультрамодными деталями, как широкие манжеты и остроугольный воротник. Ну а самое замечательное: тот, кто скомбинирует блузку с подходящей юбкой, приобретет вдвой- не цветущий вид — и платье в актуальном романтическом стиле!

Блузка: разм. 36—46. Шифон. Выкройку блузки с черными контурами вы найдете на листе D

104 A

106 A

ШИФОН ПРИДАЕТ ЖЕНСТВЕННОСТЬ

ЮБКА Барышня-прелестница плюс бизнес-леди? Почему бы и нет?! Смешение стилей — любимая игра этого сезона! Стоит надеть к блейзеру в тонкую полоску со стр. 15 шифоновую юбку длиной до середины колена, и он мгновенно приобретает налет романтичности. Скроенная по "косой" и обметанная по нижнему краю плотной зигзагообразной строчкой, летящая юбка ниспадает особенно красиво. Шелковая подкладка не только делает прозрачную ткань непросвечивающейся, но и "подает" цветочный рисунок в эффектном виде.

Разм. 36—46.
Шифон. Выкройку с синими контурами вы найдете на листе E.

106 A

Классика

ЖАКЕТ И ЮБКА Простой, практичный — идеальный костюм на любой случай жизни! Главные роли здесь играют цвет (актуальный шоколадно-коричневый) и материал (благородная смесь шелка со льном), так что покрой может быть безо всяких претензий. Округлый воротничок-стойка и большие накладные карманы жакета — ультрамодные заимствования из азиатского стиля. Единственная декоративная деталь узкой юбки — потайная застежка на пуговицы.

Жакет: разм. 36—44. Юбка: разм. 36—46. Смешанное полотно (шелк/лен). Выкройку жакета с красными контурами вы найдете на листе С, выкройку юбки с черными контурами — на листе А.

102

111 В

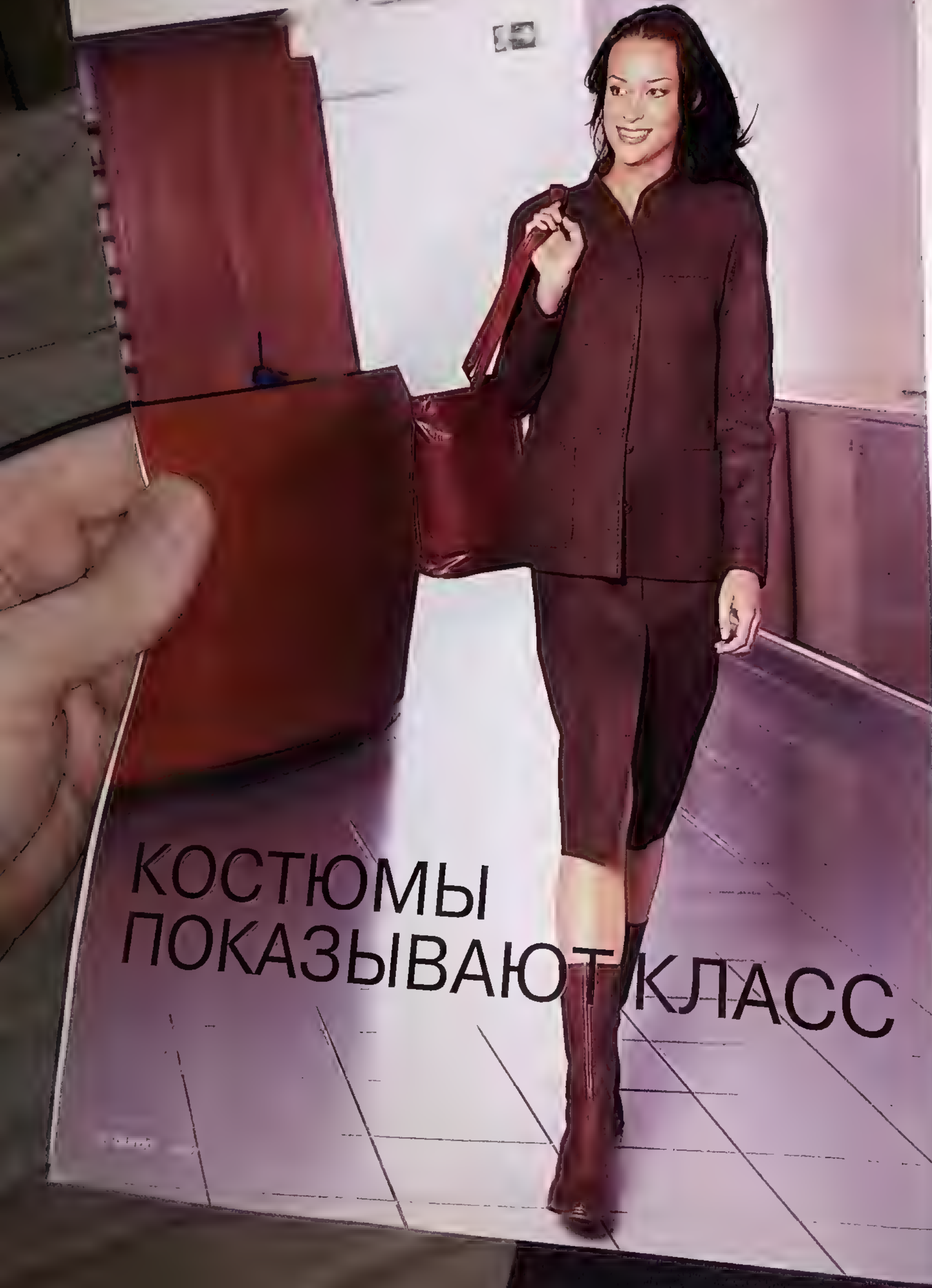


Фото. Гюнтер Фойербахер. Постановка. Бетина Поль. Прическа и макияж Тило Гримм/Oplix.

из азиатского стиля. Единственная декоративная деталь узкой юбки — потайная застежка на пуговицы.
Жакет: разм. 36—44. Юбка: разм. 36—46. Смешанное полотно (шелк/лен). Выкройку жакета с красными контурами вы найдете на листе С, выкройку юбки с черными контурами — на листе А.

102

1В

Маленькое черное платье...
У каждой женщины
должно быть хотя бы одно!

ПогоВориМ

AVON

"МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ" - ЭТО УЖЕ СИМВОЛ.
"МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ" -
ЭТО ИЗЫСКАННАЯ ПРОСТОТА, НЕИЗМЕННАЯ
ЭЛЕГАНТНОСТЬ, РАФИНИРОВАННАЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ
И КАЖДЫЙ РАЗ ЯРКАЯ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ.
ОТДАВАЯ ДАНЬ ЭТОМУ ПАРОДОКСУ МОДЫ,
КОМПАНИЯ AVON СОЗДАЕТ ДУХИ
НАСТОЛЬКО ЖЕ МНОГОГРАННЫЕ
И ПОДЧЕРКИВАЮЩИЕ ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ
КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЫ, КАК
ЭТО ДЕЛАЕТ МАЛЕНЬКОЕ ЧЕРНОЕ ПЛАТЬЕ

ПРОДУКЦИЯ "ЭЙВОН" РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ
ТОЛЬКО ЧЕРЕЗ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ КОМПАНИИ.
ЗВОНИТЕ НАМ ПО ТЕЛЕФОНУ (095) 792 36 99

little
black
dress

Если Вас заинтересовала наша реклама, заполните купон и отправьте его по адресу:

101000, Москва, Уланский пер., 4, строение 1,

«Эйвон Бьюти Продактс Компани»

ФИО .....

Индекс ....., город ....., улица .....

дом ..... корпус ..... квартира ....., возраст ..... телефон .....

Вам бы хотелось сотрудничать с «Эйвон»? ДА НЕТ

Вам бы хотелось приобрести продукцию «Эйвон»? ДА НЕТ

Дифицирован

Город

БЛЕЙЗЕР

Плавно
блейзер с
сой до
сшит из
поплина
редкость
того, у не
особо акт
час детал
ные лацка
рукава

Разм. 36
кройку с чер
вы най

Вот это

СТЕЖКИ-ДОРОЖКИ!

Спортивный покрой, практичные детали: наши базовые модели просто созданы для прогулок! В таких можно отправиться хоть за тридевять земель!

ПОЛУПАЛЬТО И БРЮКИ

Двойной эффект! Огромный шалевый воротник короткого пальто шикарно смотрится и прекрасно греет. Эта модель имеет прямой покрой, рукава реглан и удобные косые карманы. Идеальный комбипартнер — узкие брюки с поясом-кулиской из того же поплина, что и полупальто.

Полупальто: разм. 36—44. Брюки: разм. 34—44. Поплин. Выкройку полупальто с зелеными контурами вы найдете на листе E, выкройку брюк — на листе F.

L′ ○ R

Товар сертифицирован.

С возрастом кожа увядает.

Эндж Перфект уплотняет и подтягивает сеть у кожи.

ДЭЙЛ ХЕДДОН

Эндж Перфект. Регенерирующий крем против морщин вокруг глаз и губ. Дневной. Товар сертифицирован.
Произведено: Косметек СП. з.о.о. ul. Warszawska 21 05 805 KANIE. Польша. Годен до: 13.10.2004

É A L
PARIS

НОВШЕСТВО ДЛЯ ЗРЕЛОЙ КОЖИ

1ый КРЕМ С ДЕРМОПЕПТИДАМИ™, КОТОРЫЙ **УПЛОТНЯЕТ СЕТКУ** КОЖИ.

PLÉNITUDE

AGE PERFECT

ЭЙДЖ ПЕРФЕКТ

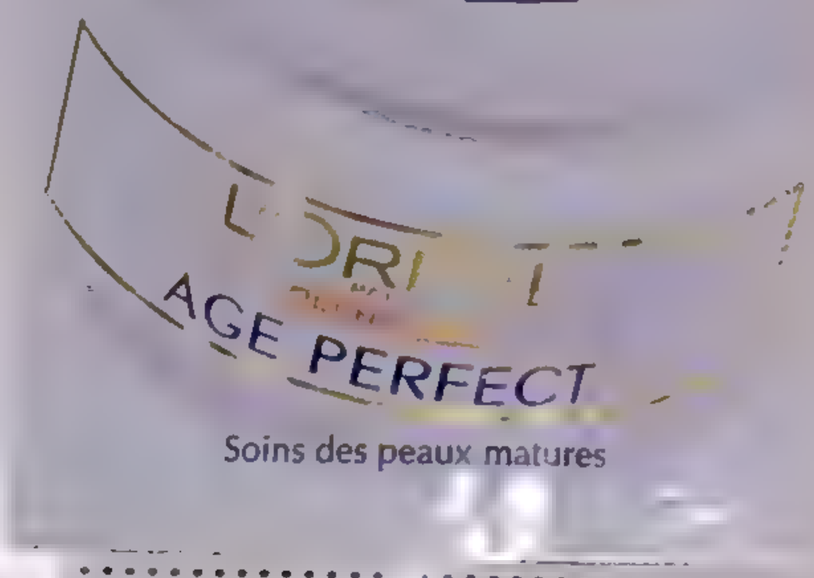
Регидратирующий крем против вялости кожи

НОВШЕСТВО
Эксклюзивная формула с Дермопептидами™

NOUVEAU

Soin réhydratant anti-relâchement

Jour



Исследования подтвердили:
81%* эффективности против вялости.

Дермопептиды™ – активные компоненты, созданные в результате самых последних исследований в области биотехнологии, динамизируют клетки, чтобы уплотнить кожные ткани. Уникальная регидратирующая сила для кожи более сияющей и более упругой.

ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

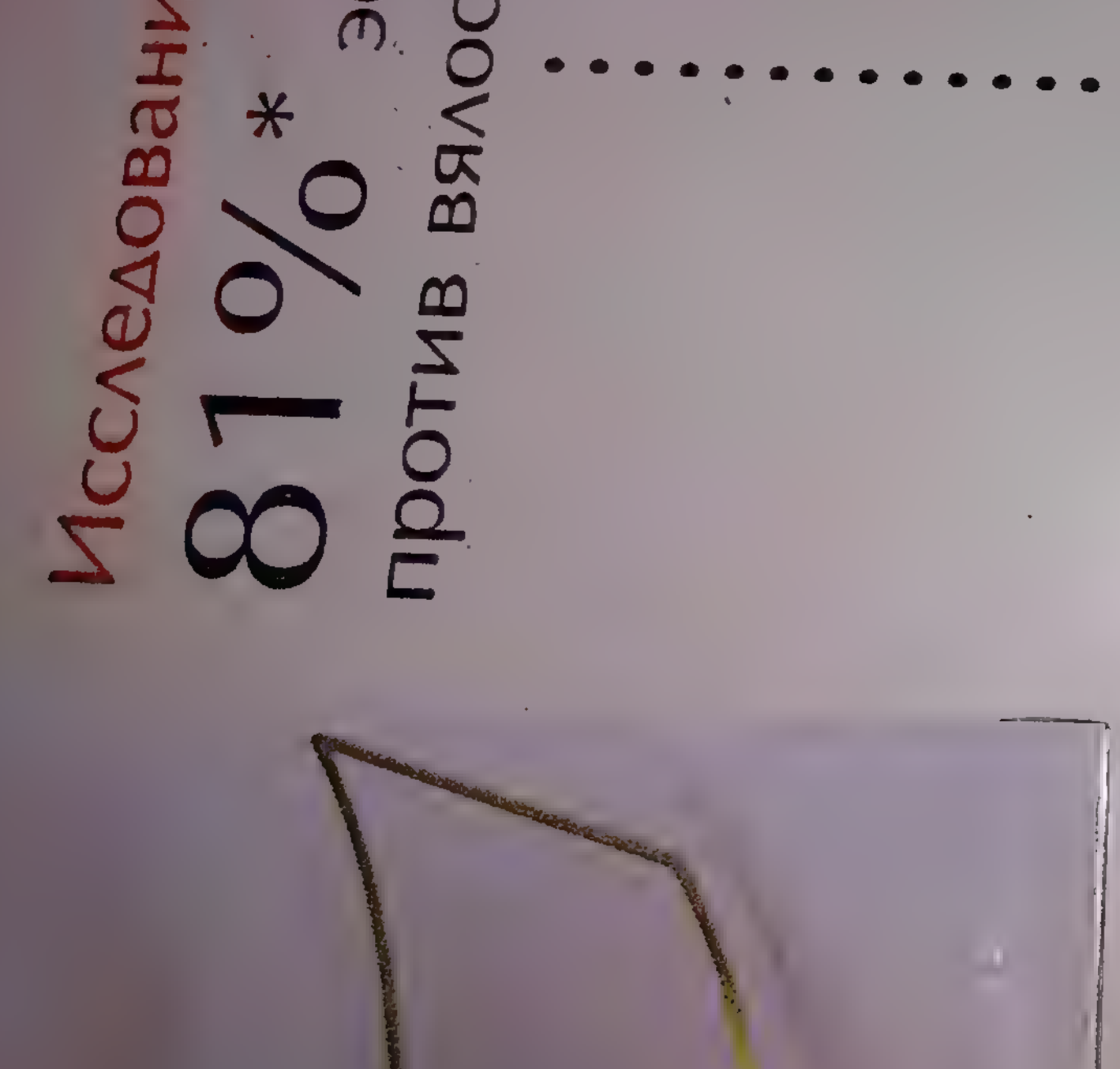
L'ORÉAL
PARIS

www.lorealparis.com

Эйдж Перфект. Регидратирующий крем против вялости кожи. Дневной. Товар сертифицирован
Производитель: Космепол СП, 3 o.o. ul. Warszawska 21 05-805 KANIE, Польша. Голенд до 23.10.2004

Исследования подтвердили:

81%* эффективности против вялости.



*тест проводился в течение 3 недель при участии 349 женщин.

www.lorealparis.com

1 ый КРЕМ С
КОТОРЫЙ
СЕТКУ КО

PLÉNITUDE

AGE PERFECT

ЭЙДЖ ПЕРФЕКТ

тирующий крем против вялости кож

AGE PER

Jour

Soin des peaux

AGE PERFECT est un soin de jour
le cou et le décolleté.
Enrichi en Dermo-Peptide™
maillage de la peau. En 4 sema
plus rebondie et plus élastique.

Vous pouvez aussi utiliser le soin d
éclaircissant en complément.

INGRÉDIENTS

AQUA - SQUALANE - CYCLOHEXASILOXANE - GLYCE
STEARATE - PEG-40 STEARATE - MYRISTYL MYRI
METHOXYCINNAMATE - SORBITAN TRISTEARATE
TEREPHTHALYLIDENE DICAMPHOR SULFONIC AC
ACETATE - PANTHENOL - C13-14 ISOPARAFFIN
SALICYLIC ACID - ACRYLATES COPOLYMER - LA
CYCLODEXTRIN - DISODIUM EDTA - FAEX - DIS
SAICALENSIS - MORUS BOMBYCIS - IMIDAZOLIDI
CHLORPHENESIN - PROPYLPARABEN - CI 15985 - PEG

Brevets déposés.

Échantillon gratuit, ne peut être
L'ORÉAL PARFUMERIE
16, place Vendôme - 75001 Paris
www.lorealparis.com

PLÉNITUDE

AGE PERFECT

.....

тивные компоненты, созданные в результате самых
ований в области биотехнологии, динамизирующий
плотнить кожные ткани. Уникальная регенератирующ
жи более сияющей и более упругой.

ВЕДЬ ВЫ ЭТОГО ДОСТОЙНЫ.

Исследования под

81%*

эффек

против вялости.

L'ORÉ

PAR

КУРТКА И ЮБКА

Раз, два и на выход! Куртка длиной до бедер с высоким воротником-стойкой и спортивной застежкой на кнопки шьется легко и быстро. Предлагаемая к ней короткая юбка очень женственна. Она снабжена маленькой шаговой шлицей спереди и поясом-кулиской, благодаря которому присборивается на талии. Куртка и юбка: разм. 34—42. Поплин. Выкройку куртки с красными контурами вы найдете на листе H, выкройку юбки с синими контурами — на листе G.

Фото: Гюнтер Фойербахер. Постановка: Бетина Поль. Прически и макияж: Тило Грим■/Optix.

Полный КОМФОРТ!

119

КУРТКА С КАПЮШОНОМ Вам хочется чего-нибудь попроще? Тогда наша непринужденная ку[illegible] с капюшоном — для вас! Эта модель имеет свободный покрой и множество оригинальных деталей, например планки на рукавах и по краям, а также отстроченные швы.

Разм. 34—42. Поплин. Выкройку с красными контурами вы найдете на листе Н.

ТРИУМФ БЛУЗ

Прошли времена, когда мы носили только джемперы и пуловеры. Опять в моде блузки, особенно с эффектными набивками в черно-белой гамме. Для них сейчас наступил звездный час!

ЭЛЕГАНТНАЯ

В таком исполнении "куриная лапка" женственна как никогда! Благодаря изысканному приталенному силуэту струящийся креп-жоржет мягко облегает фигуру. Воротник-стойка, супатная застежка на пуговицы и широкие манжеты — благородные детали, возводящие эту модель в ранг "от кутюр". И при всем при том шьется она быстро и просто!

Разм. 36—46. Креп-жоржет. Выкройку с черными контурами вы найдете на листе D.

Советы по шитью

По-прежнему красивы, по-прежнему актуальны: манжеты. В Приложении мы расскажем вам, как они выполняются.

узок!

ры.

Четкие КОНТРАСТЫ!

112

БЕЛОСНЕЖНАЯ Рукава "летучая мышь", супатная застежка на пуговицы, широкий воротник... Знакомо? Совершенно верно, перед нами — популярная в 80-х годах блузка-рубашка, которая сейчас опять входит в моду. Снабженная накладными карманами с клапанами и расширяющимися книзу манжетами в стиле де ди, наша модель выглядит очень актуально и с первого взгляда подкупает своим благородно ортивным стилем. Совет по комбинированию: с узкими брюками и юбками до колен глубокого ного цвета блузка смотрится ственно эффектно.
Разм. 36—44. Поплин. Выкройку с зелень контур вы найдете на листе В.

Тенденции

В ПОЛОСКУ

Хотите чувствовать себя абсолютно комфортно? Сделайте ставку на рукава "летучая мышь" длиной семь восьмых и прямой покрой — и удобство вам гарантировано! Еще один плюс этой модели: сшитая из мягко ниспадающего вискозного крепа, она необыкновенно красиво облегает фигуру и изящно скрадывает небольшую полноту.

Разм. 36—44. Креп. Выкройку с зелеными контурами вы найдете на листе В

113

В СТИЛЕ ОП-АРТ

Горячий привет из 60-х! Рукава реглан с разрезиками внизу, V-образный вырез с завязками, узкие манжеты на пуговицах, а также броский "танцующий" рисунок — типичные приметы эпохи свинга и твиста. Лучше всего, если в точном соответствии со стилем блузки вы будете носить ее, как джемпер или пуловер, навыпуск.

Разм. 38—46. Креп-жоржет. Выкройку с зелеными контурами вы найдете на листе С.

114 А

СОЛО ДЛЯ ДВОИХ

Фото: Гюнтер Фойербахер. Постановка: Бетина Поль. Прически и макияж. Тило Гримм/Optix.

104 В

РОМАНТИЧЕСКАЯ Почему бы себя не побаловать, например до[illegible] крепдешином?! Приталенная блузка с большим воротником на стойке благодаря широки[illegible]нжетам на пуговицах приобретает подчеркнуто женственный вид с легким налетом ретро. [illegible]ако в то же самое время она лишена всякой нарочитости и однозначно современна. Само соб[illegible] разумеется, такая изысканная вещь не должна прятаться под блейзером: она достойна сол[illegible]ого выступления!

Разм 36—46 Крепдешин Выкройку с зелеными контурами вы найдете на листе С

В ЦВЕТОЧЕК

Мечта, а не рисунок! Наша креп-жоржетовая блузка имеет крохотные рукавчики реглан и завязку вместо застежки. С помощью этой по-девичьи милой модели можно придать нотку нежности и легкомысленности даже строгим костюмам с брюками или юбкой черного или белого цвета.

Разм. 38—46. Креп-жоржет. Выкройку с зелеными контурами вы найдете на листе С

114 В

Постановка: Бетина Поль. Прически и макияж: Тило Гримм/Optix.

burda

Просто

Новый

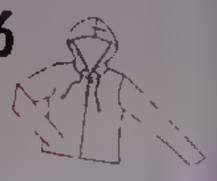
Еще проще, еще быстрее! Всё, что шьется, ... эти модели, наверняка понравится любителям спорта. А также тем, ... ит удобство и комфорт!

ДЖЕМПЕР

Левая страница; будьте раскованнее! Тем более что в мягчайшем джемпере с большим уютным капюшоном это так просто! Совет: выполняйте швы плотной зигзагообразной строчкой, и тогда они останутся растяжимыми.

Разм. 34—42. Трикотажное полотно в круговую полоску. Выкройку с синими контурами вы найдете на листе D.

126



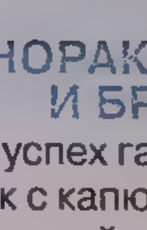
АНОРАК, ТОП И БРЮКИ

Такой тройке успех гарантирован! Анорак с капюшоном имеет практичный карман-кенгуру, широкие брюки — удобный растяжимый пояс-кулиску. Девиз облегающего полосатого топа, "срисованного" с обычной майки: ничего лишнего!

Анорак и топ: разм. 34—44. Поплин и трикотажное полотно джерси. Брюки: разм. 34—42. Поплин. Выкройку анорака с синими контурами вы найдете на листе A, выкройку топа с синими контурами — на листе H, выкройку брюк с зелеными контурами — на листе D.

121

123 A



124

burda

Просто

ПУЛОВЕР И ШОРТЫ

Ярко-розовый на белом — такое сочетание цветов придает пуловеру с вырезом-лодочкой бесподобную свежесть! Широкие шорты с разрезиками совершенно не ограничивают свободы движений.

Пуловер: разм. 34—44. Трикотажное полотно в круговую полоску. Шорты: разм. 34—42. Поплин. Выкройку пуловера с синими контурами вы найдете на листе F, выкройку шорт с зелеными контурами — на листе D.

127

125

Веселые полоски

Это модная стильная и качественная косметика,
а цена ее вполне доступна среднестатистическому кошельку.
Если вы попробовали Fennel хотя бы раз, то не захотите поменять эту косметику
ни на какую другую. Убедитесь сами.

Как известно, ничто так не украшает глаза как длинные, густые и пушистые ресницы.
Ваш взгляд станет еще более выразительным, если вы воспользуетесь подводкой для глаз **Fennel Pro-Vitamin**, *питательные компоненты и витамины, содержащиеся в ней, дополнительно обеспечат вам бережный уход за кожей вокруг глаз.* **Тушь для ресниц Fennel** *создана на основе разных формул и выполняет в зависимости от разновидности разные задачи.*
Так, **тушь Long Lash Mascara**, *содержащая витамины и протеины, не только придает ресницам объем, но и питает их.*
Water Proof Mascara *или* **водостойкая тушь для ресниц**, *как уже понятно из ее названия, устойчива к воздействию влаги, а значит, способна сохраняться на ресницах в течение целого дня, не осыпаясь и не размазываясь.*
Вы хотите, чтобы ваша кожа была ровной и матовой? Тогда обязательно воспользуйтесь **компактной пудрой Romance от Fennel**. *В ее составе наряду с другими ингредиентами – натуральный шелк, тальк, ланолин, минеральное масло. Благодаря тонкой текстуре пудра наносится на лицо ровным легким слоем, увлажняя и успокаивая кожу, придавая ей мягкость и эластичность.*
Fennel *постоянно заботиться о нас, и новая пудра с улучшенной формулой тому подтверждение. И еще обратите внимание: теперь настоящая пудра* **Fennel** *выпускается только с голограммой.*
Современная губная помада должна не только придавать губам сочные оттенки, но и ухаживать за ними, увлажнять, смягчать и защищать от воздействия внешней среды – солнца и ветра, жары и мороза. Этим требованиям полностью соответствуют **губные помады от Fennel**. *В основе помад касторовое масло, ланолин, разные виды восков, витамины и растительные экстракты, минеральные масла и т.д.*
Губная помада New Classic *питает губы и дарит им мягкость, увлажняет и защищает благодаря содержащимся в ней экстрактракту алоэ и ланолину;* **Губная помада Long Wearing**, *нежно ухаживая за губами, дарит насыщенный устойчивый цвет губ (оттенки абсолютно на любой вкус!) в течение целого дня.*

burda

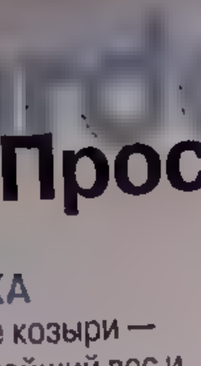
Просто

КУРТКА

Главные козыри — наилегчайший вес и функциональные детали! Наша поплиновая куртка снабжена накладными карманами, боковыми хлястиками и большим воротником с кулиской. Эта модель идеально подходит как к шортам со стр. 34, так и к брюкам длиной три четверти со стр. 33.

Разм. 34—44. Поплин. Выкройку с синими контурами вы найдете на листе А.

122



Новая спортивная форма — новая гимнастика! В рубрике "Здоровье" на стр. 92 мы продемонстрируем вам комплекс из нескольких упражнений.

Фото: Гюнтер Фойербахер. Постановка: Натали Шмидт. Прически и макияж: Тило Гримм.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Марс
5 Сладких раз
Марс
5 Сладких раз
Пять незабываемых мгновений счастья...
Пять восхитительных конфет Марс
все с тем же нежным, гармоничным вкусом...
Почему бы не растянуть удовольствие?

burda Экстра

Вечеринка в узком кругу, ужин в ресторане... На подобных мероприятиях хочется выглядеть шикарно, но не слишком нарядно. Подходящие выходные туалеты здесь и на следующих страницах!

ДЛЯ ОСОБЫХ С

ЖАКЕТ

Колоритно! В ярком розовом исполнении джинсовая куртка выглядит по-настоящему празднично. Особенно привлекательной ее делают приталенный силуэт и супатная застежка на пуговицы. Кстати, эта актуальная модель идеально сочетается с юбкой из вышитой органзы справа. Разм. 36—44. Эластичная сажка. Выкройку жакета с синими контурами вы найдете на листе В

107 B

КОМПЛЕКТ-ДВОЙКА И ЮБКА

Обворожительно! Топ и жакет выполнены из тонкого трикотажного полотна, чрезвычайно приятного для тела. На редкость хороша и юбка из шелковой органзы с затейливым вышитым узором с цветочками, посаженная на подкладку и потому непрозрачная. Она раскроена по "косой", благодаря чему очень мягко облегает фигуру. Топ: разм. 34—44. Жакет: 36—44. Трикотажное полотно. Юбка: 36—46. Вышитая органза. Выкройку топа с синими контурами и выкройку жакета с черными контурами вы найдете на листе Н, выкройку юбки с синими контурами — на листе Е

128 B

123 B

106 C

СЛУЧАЕВ

burda
Экстра

БРЮКИ

Сиреневый — это соблазнительно! Изюминка брюк — актуальные широкие отвороты. Эта женственная модель красиво облегает фигуру и благодаря эластичной ткани не сковывает движений даже во время самых жарких танцев. Иллюстрированный курс по шитью вы найдете в Приложении.

Разм. 36—44. Саржа. Выкройку розового цвета вы найдете на листах A и B.

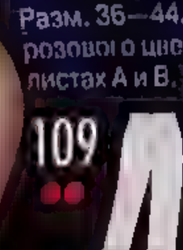
109 A

ЖАКЕТ И ЮБКА

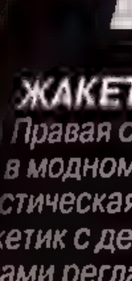
Правая страница: что нового в модном трикотаже? Фантастическая мягкость! Наш жакетик с декоративными рукавами реглан как будто бы заключает тело в ласковые объятия. Его романтический комби-партнер — юбка до колен с кокетливыми вышитыми цветочками. Кстати, не менее привлекательный комплект жакет составит с одноцветными брюками длиной три четверти справа.

Жакет: разм. 36—44. Трикотажное полотно. Юбка: разм. 36—46. Вышитая ткань. Выкройку жакета с черными контурами вы найдете на листе H, выкройку юбки с синими контурами — на листе E.

128 A



106 B



ПРИЯТНО ВРЕМ

Фото: Гюнтер Фойербахер. Постановка: Бетина Поль. Прически и макияж: Тило Гримм/Optix.

ПРИЯТНОГО ВРЕМЯПРЕПРОВОЖДЕНИЯ!

1/2002 burda

Превратите вашу жизнь в прекрасный сад!

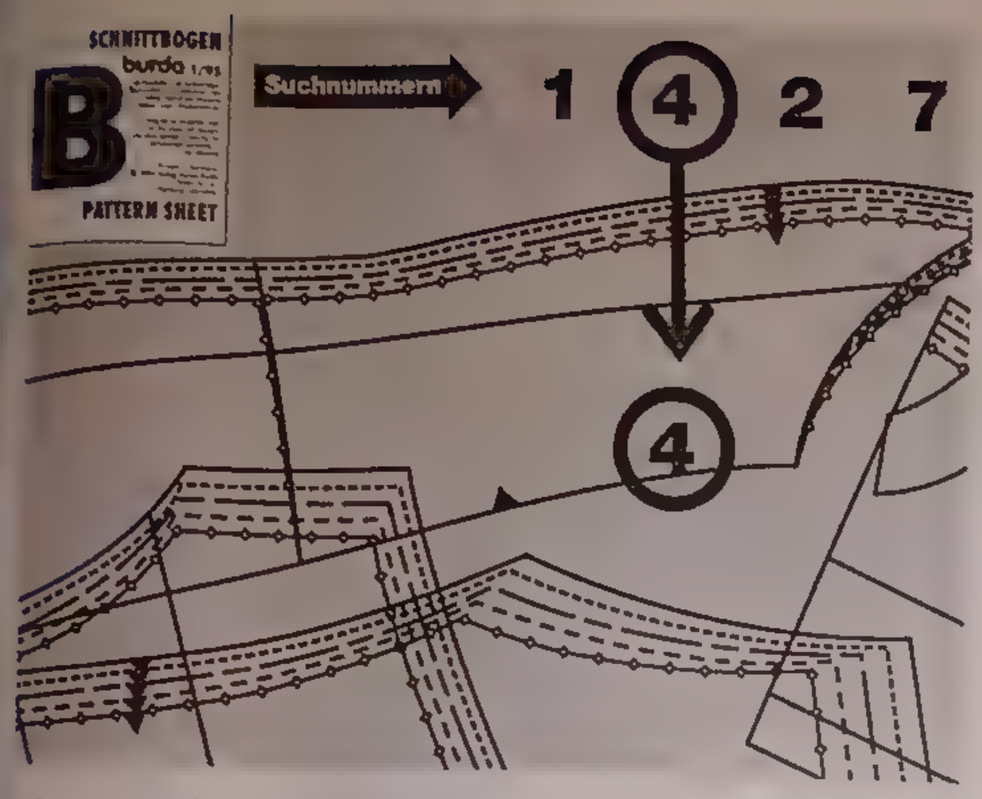
В продаже с 28 декабря

Для России: подписной индекс 38730 в Объединенном каталоге "Пресса России". Подписной индекс 80565 в каталоге "Роспечать". Отдел распространения (095) 797-45-96. Отдел подписки (095) 797-45-84

Для Белоруссии: подписной индекс 38730 в каталоге "Белпочта". Телефоны (017) 284-73-61, (017) 284-73-62.

Для Казахстана: подписной индекс 38730 через ОАО "Казпочта". Телефоны (3272) 32-22-07, (3172) 31-99-40.

burda Инструкции
Январь 2002

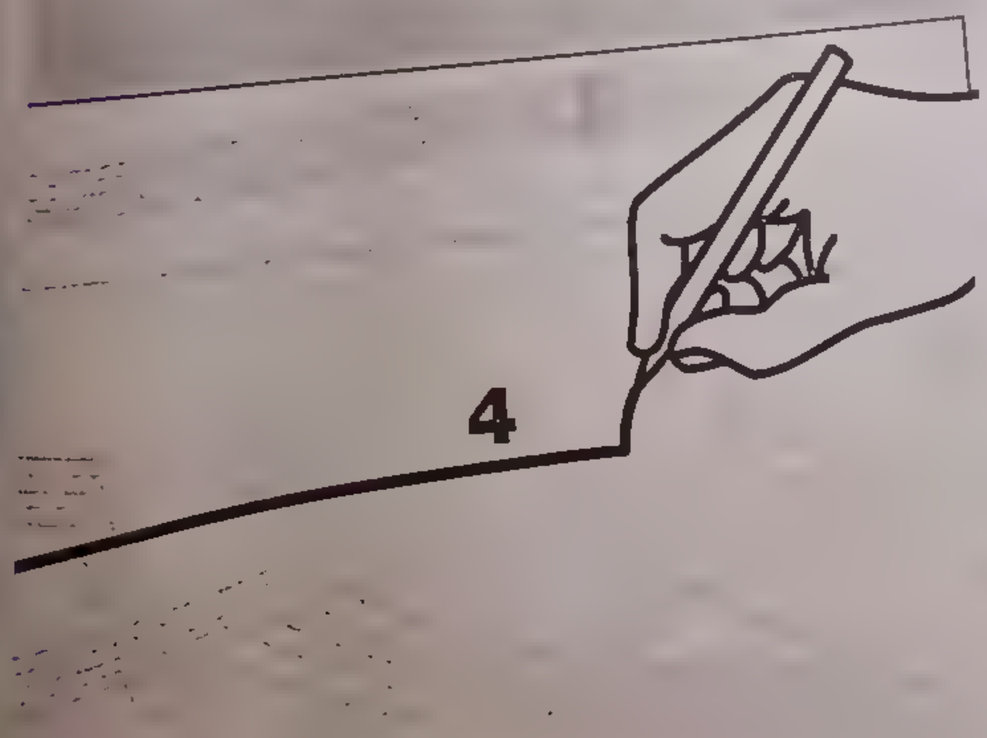


Как работать с выкройками

Инструкции и листы супервыкроек burda сброшюрованы с журналом.

■ В инструкции к каждой модели в рамке с уменьшенным чертежом деталей выкройки буквой немецкого алфавита обозначен лист супервыкроек, на котором находится выкройка данной модели (A—H), назван цвет контура выкройки (красный, синий, зеленый или черный), приведены номера деталей выкройки, даны размеры и конфигурация контуров выкройки для них.

■ Номера деталей нужной вам выкройки вы найдете на полях указанного листа супервыкроек — они имеют тот же цвет, что и контуры выкройки.



■ Детали выкройки можно переснять на шелковую бумагу burda или иначе: подложить под лист супервыкроек копировальную бумагу желтого цвета и лист упаковочной бумаги, а затем очертить контуры деталей вязальной спицей с тупым концом.

■ Не забудьте перевести на бумагу также все надписи и нужную разметку. Сравните детали переснятой выкройки с деталями уменьшенного чертежа выкройки.

■ Наша экстра-выкройка розового или светло-зеленого цвета, поэтому ее легко найти на листе супервыкроек. Экстра-выкройку можно не переснимать, а просто вырезать ножницами, но помните, что в этом случае вы не сможете воспользоваться вычерченными на данном листе выкройками к другим моделям — они будут повреждены.

Дополнительные сведения

■ Все выкройки burda даны без припусков на швы и подгибку низа. Мы рекомендуем припуски: на швы — 1–2 см, на подгибку низа — 2–5 см.

■ Расход ткани дается с учетом специфики рекомендуемого материала. При иной ширине ткани расход ее надо пересчитать. От рисунка ткани зависит, раскладываются детали бумажной выкройки в одном направлении или в разных.

■ План раскладки показывает наиболее рациональный способ расположения деталей бумажной выкройки на ткани. Как правило ткань складывается вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Сгиб ткани маркируется СГИБ, продольные края отреза ткани маркируются КРОМКИ.

В один слой ткань раскладывается лицевой стороной вверх.

■ Детали бумажной выкройки, которые следует наложить на ткань верхней стороной (стороной с надписями!) вниз, вычерчены на плане раскладки пунктирной линией.

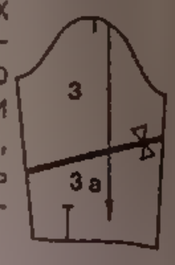
■ Детали и участки деталей, заштрихованные на плане раскладки, надо дублировать прокладкой.

■ Контуры деталей выкройки переведите при помощи копировальной бумаги burda на изнаночную сторону деталей кроя. Линии разметки, например линии середины переда и совмещения карманов, необходимо перевести на лицевую сторону деталей кроя сметочными стежками.

Условные обозначения

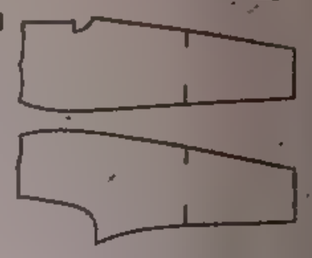
Удлинить деталь
Деталь, не поместившаяся на листе выкроек целиком, достраивается продлением линий от конца стрелок на указанную величину.

Линия соединения
Крупные детали выкройки, которые нельзя удлинить по прямой линии, вычерчиваются на листе выкроек в двух частях. Обе части детали переводятся на бумагу отдельно и затем склеиваются по линии соединения = двойная линия, при этом должны совпадать вершины маленьких треугольников.



Контрольные метки
показывают, как соединять и стачивать детали кроя — цифры должны совпасть.

Поперечные метки
наносятся перпендикулярно линиям длинных швов и совмещаются при выполнении шва.

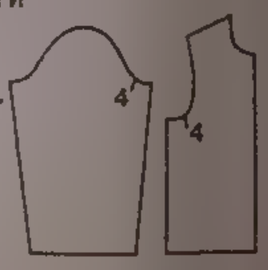


Ножницы
обозначение краев, которые выкраиваются без припусков, и прорезов, например для карманов.

Метка складки
Складку заложить в направлении, указанном стрелкой.

Метка разреза
обозначает начало/конец разреза.

Поперечные метки рукава
наносятся на окат рукава и полочку (перед) и совмещаются при втачивании рукава — это является гарантией втачивания правого рукава в правую пройму, а левого рукава — в левую.



Лапка швейной машины
Символ швов и отделочных строчек

Петля

Пуговица **Блочка**

Приведенные ниже метки даны только на уменьшенном чертеже деталей выкройки и обозначают:

присборить
приспосадить
оттянуть

Линия сгиба
Вычерченная на детали **уменьшенного чертежа выкройки** прерывистая линия, которую при раскрое следует совместить со сгибом ткани.

На **плане раскладки** прерывистая линия обозначает сгиб сложенной вдвое ткани.

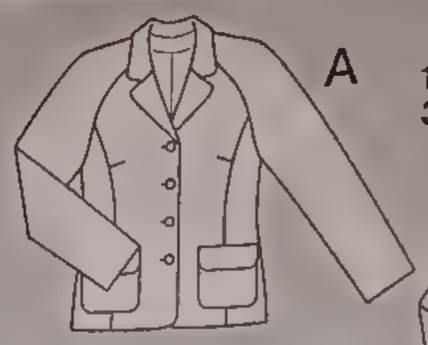
ПАРАД МОДЕЛЕЙ

Пальто, жакеты, джинсовый жакет и анорак

●●●
101
36 – 44

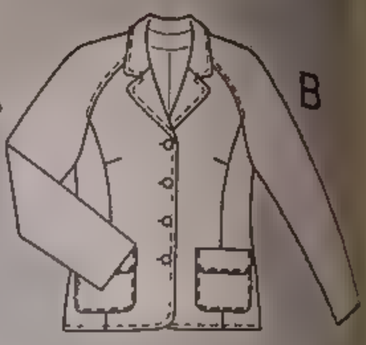
●●●
102
36 – 44

●●●
107 A, B
36 – 44

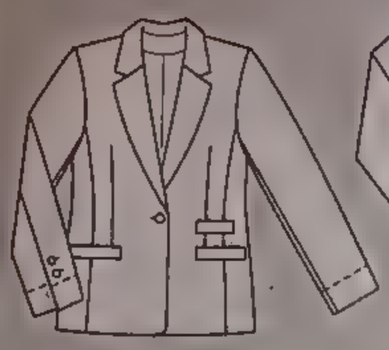


A

●●●
110 A, B
38 – 46



B



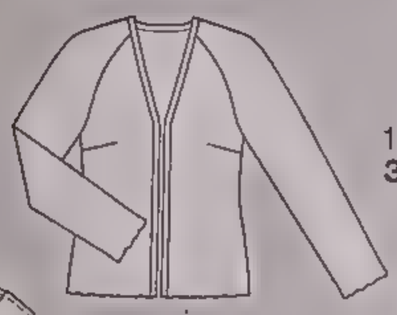
●●●●
116
36 – 44

●●
118
34 – 42

●●●
119
34 – 42

●●
121
34 – 44

●●
137
44 – 52

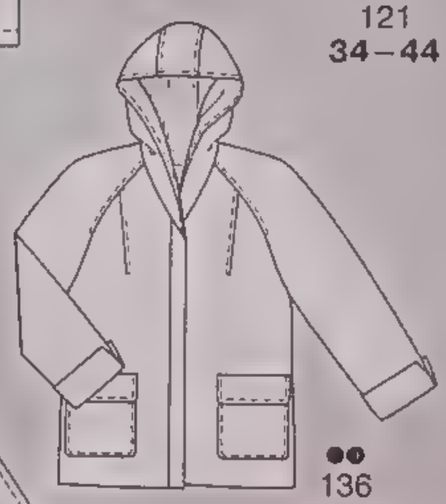


●●
128 A, B
36 – 44

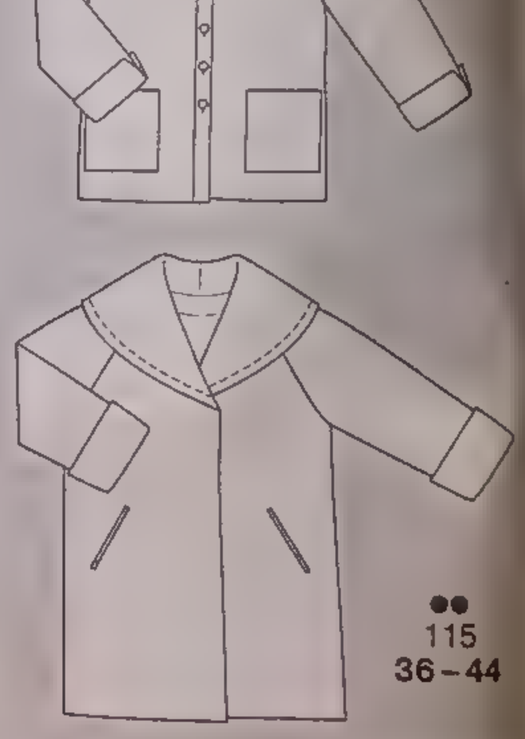
●●
122
34 – 44

●●●●
130
36 – 44

●●●
131
44 – 52

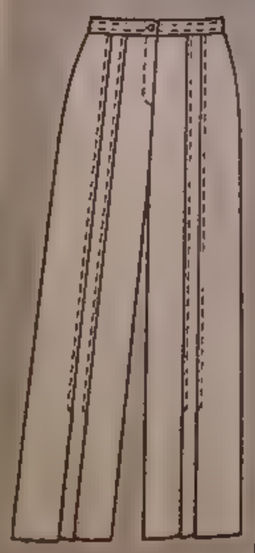


●●
136
44 – 52



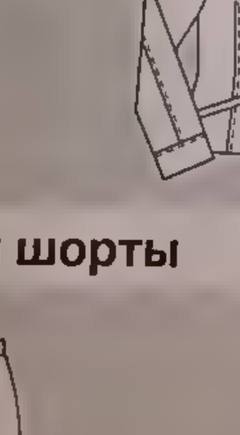
●●
115
36 – 44

Брюки и шорты



A

●●
103 A, B
36 – 46



B

ЭКСТРА-ВЫКРОЙКА
РОЗОВОГО ЦВЕТА

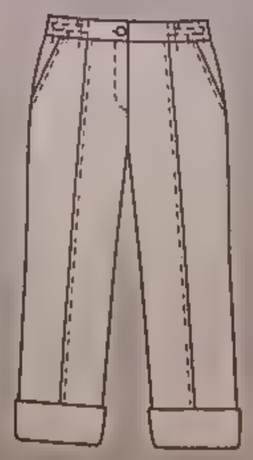
●●
108
36 – 44

ЭКСТРА-ВЫКРОЙКА
РОЗОВОГО ЦВЕТА
И КУРС ПО ШИТЬЮ

●●
109
36 – 44

●
124
34 – 42

●
125
34 – 42



●●
132
44 – 52

●●
133
44 – 52

●●
117
34 – 44

© 2002. Издательство "Энне Бурда ГмбХ и К°", Ам Кестендам 2, 77652 Оффенбург, ФРГ. Все модели охраняются авторским правом, запрещающим их производство на продажу. © Издательский дом "Бурда". Перевод с немецкого языка, 2002.

Кружки обозначают, что шить данную модель

- ● быстро и просто (идеально для начинающих)
- ●● просто, но требуется время
- ●●● нужен некоторый опыт
- ●●●● нужен большой опыт

Блузы, модный трикотаж

●●
104 A, B
36 – 46

●●
105
36 – 46

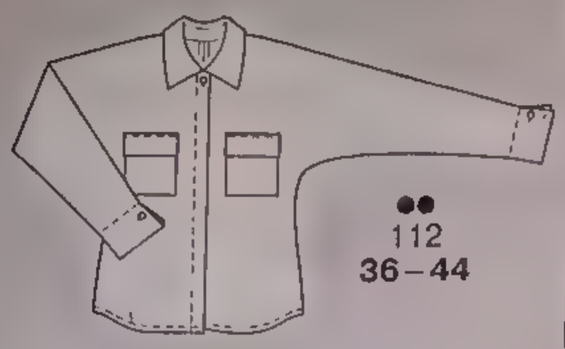
●●
134
44/46 – 52/54

●
123 A, B
34 – 44

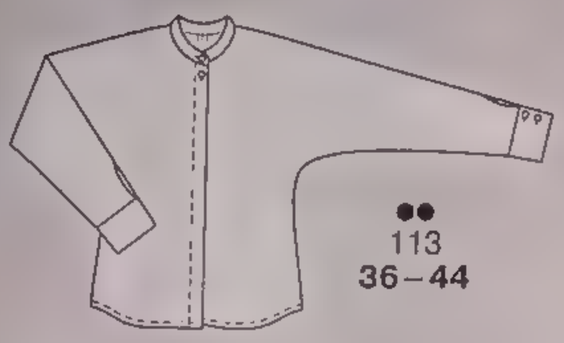
A

B

●●
114 A, B
38 – 46



●●
112
36 – 44



●●
113
36 – 44

●●
135
44/46 – 52/54

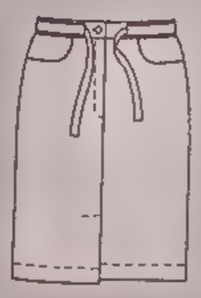
●●
126
34 – 42

●●
127
34 – 44

Юбки

●●
106 A – C
36 – 46

●●
111 A, B
36 – 46

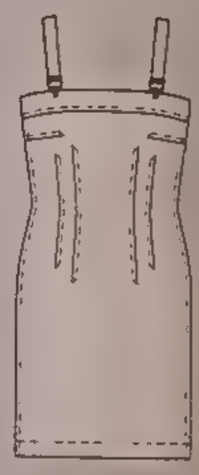


●●
120
34 – 42

●
146
34 – 42

●●
138
44 – 52

Платье



●●
130
36 – 44

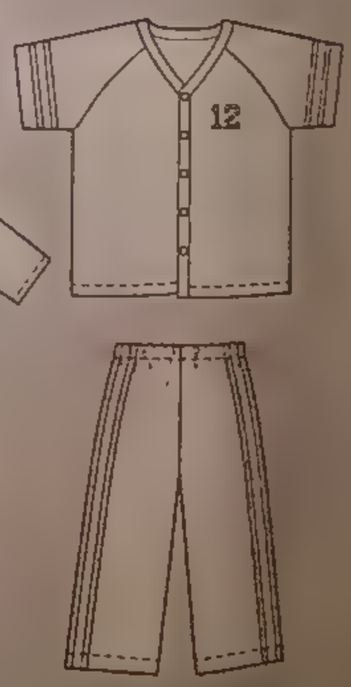
Ночное белье для детей

●●
139
92/98 – 116/122

●●
140
92/98 – 116/122

●●
142
116/122 – 140/146

●●
143
116/122 – 140/146



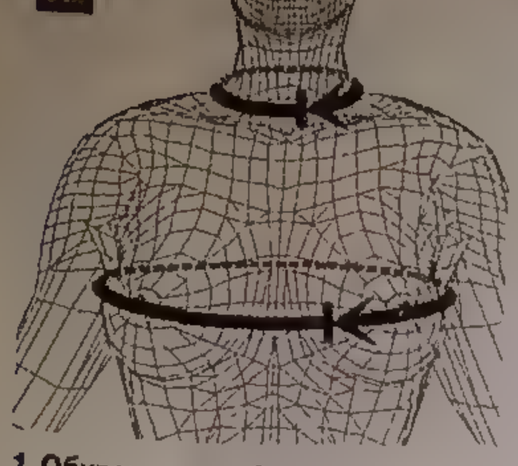
●●
144
116/122 – 140/146

145

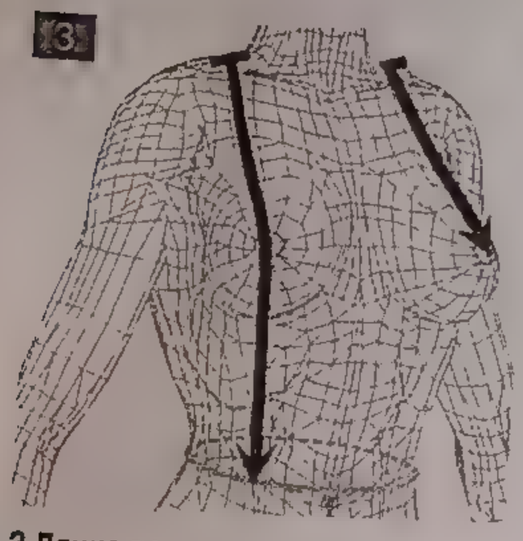
●●
141
92/98 – 116/122

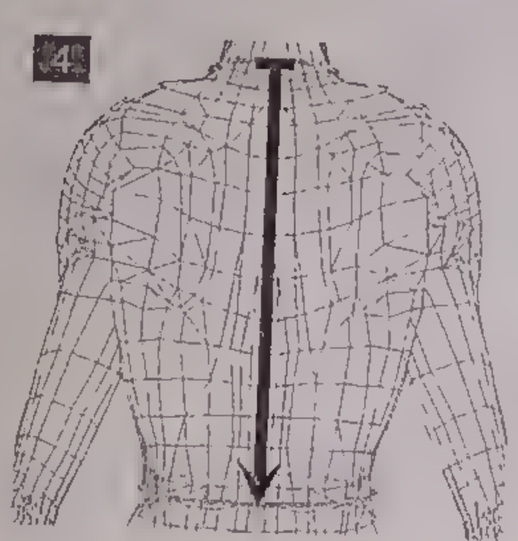
КАК СНИМАТЬ МЕРКИ

Чтобы правильно определить свой размер по таблице, надо грамотно снять мерки – см. рисунки слева. Снимайте мерки прямо поверх нижнего белья, которое вы обычно носите, предварительно повязав по талии сантиметровую ленту. Попросите кого-нибудь помочь вам и при снятии мерок стойте прямо, но без напряжения.

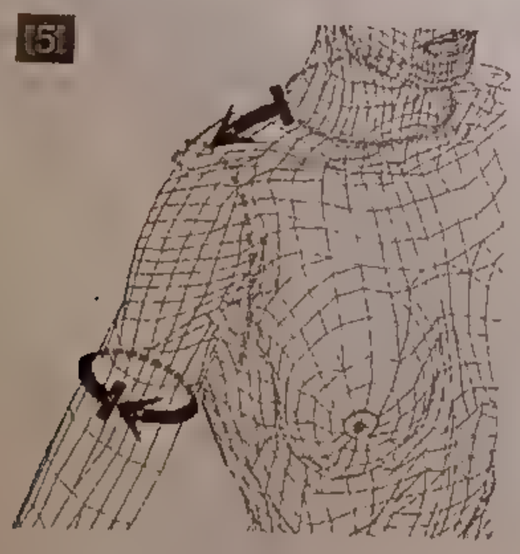


1 Обхват груди. Спереди сантиметровая лента проходит по наиболее выступающим точкам груди, сбоку – под подмышечными впадинами, на спине – немного выше. **Обхват шеи.** Измеряется у основания шеи непосредственно над ключицей.
2 Обхват талии. Измеряется строго горизонтально по естественной линии талии. Сантиметровая лента не снимается до окончания снятия всех мерок!
Обхват бедер. Сантиметровая лента проходит строго горизонтально по наиболее выступающим точкам ягодиц.





3 Длина переда до талии. Измеряется от самой высокой точки плеча через максимально выступающую точку груди до нижнего края ленты на талии. **Высота груди.** Измеряется так же, как длина переда, но только до наиболее выступающей точки груди.
4 Длина спины. Измеряется от седьмого шейного позвонка вдоль линии середины спины до нижнего края ленты на талии.



5 Длина плеча. Измеряется от самой высокой точки плеча до сочленения плеча с рукой. **Обхват верхней части руки.** Измеряется горизонтально по самой широкой части руки.
6 Длина рукава. Измеряется по внешней стороне слегка согнутой в локте руки до запястья.

Сравните полученные мерки с данными соответствующей таблицы burda и максимально точно определите размер. Главное правило: для блуз, платьев, жакетов и пальто основной меркой является обхват груди, для юбок и брюк — обхват бедер.

ТАБЛИЦЫ РАЗМЕРОВ BURDA

ЖЕНЩИНЫ, РОСТ 168 см

Размер		34	36	38	40	42	44	46	48	50	52
Обхват груди	см	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122
Обхват талии	см	62	66	70	74	78	82	86	92	98	104
Обхват бедер	см	86	90	94	98	102	106	110	116	122	128
Высота груди	см	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34
Длина переда	см	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Длина спины	см	41	41	42	42	43	43	44	44	45	45
Длина плеча	см	12	12	12	13	13	13	13	14	14	14
Длина рукава	см	59	59	60	60	61	61	61	61	62	62
Обхват в.ч. руки	см	26	27	28	29	30	31	32	34	36	38
Обхват шеи	см	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43

ЖЕНЩИНЫ, РОСТ 160 см

Размер		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
Обхват груди	см	80	84	88	92	96	100	104	110	116	122
Обхват талии	см	62	66	70	74	78	82	86	92	98	104
Обхват бедер	см	86	90	94	98	102	106	110	116	122	128
Высота груди	см	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
Длина переда	см	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Длина спины	см	39	39	40	40	41	41	42	42	43	43
Длина плеча	см	12	12	12	13	13	13	13	14	14	14
Длина рукава	см	57	57	58	58	59	59	59	59	60	60
Обхват в.ч. руки	см	26	27	28	29	30	31	32	34	36	38
Обхват шеи	см	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43

МАЛЕНЬКИЕ ДЕТИ

Рост (см) = размер		56	62	68	74	80	86	92	98	104	110	116
Обхват груди	см	45	47	49	51	53	55	56	57	58	59	60
Обхват талии	см	42	44	46	48	50	51	52	53	54	55	56
Обхват бедер	см	46	48	50	52	54	56	58	59	61	63	65
Длина спины	см	16	17	18	19	20	22	23	24	25	26	27
Длина рукава	см	16	19	21	23	26	28	31	33	36	38	41
Обхват шеи	см	22	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29

ДЕВОЧКИ, ДЕВУШКИ

Рост (см) = размер		122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
Обхват груди	см	62	64	66	68	72	76	80	84	88	92
Обхват талии	см	57	58	59	61	63	65	67	69	71	73
Обхват бедер	см	67	69	72	74	78	82	86	90	94	98
Длина спины	см	29	30	31	32	34	36	38	40	42	43
Длина рукава	см	43	46	48	51	53	55	57	59	61	63
Обхват шеи	см	30	30	31	31	32	33	34	35	36	37

МАЛЬЧИКИ, ЮНОШИ

Рост (см) = размер		122	128	134	140	146	152	158	164	170	176
Обхват груди	см	63	66	69	72	75	78	81	84	87	90
Обхват талии	см	57	60	62	65	67	70	72	75	77	79
Обхват бедер	см	67	70	73	76	79	82	85	88	91	94
Длина спины	см	29	30	31	33	35	37	39	41	43	45
Длина рукава	см	43	46	48	51	53	55	57	59	61	63
Обхват шеи	см	30	30	31	31	32	33	34	35	36	37

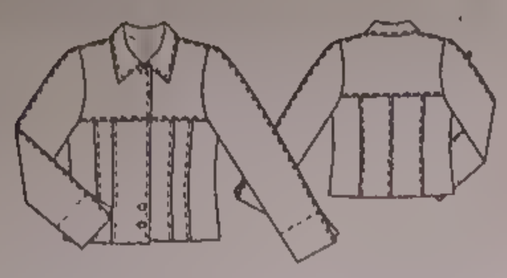
МУЖЧИНЫ, СТАНДАРТНЫЕ РАЗМЕРЫ

Размер		44	46	48	50	52	54	56
Рост	см	170	172	174	176	178	180	182
Обхват груди	см	88	92	96	100	104	108	112
Обхват талии	см	78	82	86	90	94	98	102
Обхват бедер	см	94	98	102	106	110	114	118
Длина спины	см	46	47	47	48	49	49	50
Длина рукава	см	63	63	64	64	64	64	65
Обхват шеи	см	37	38	39	40	41	42	43
Длина шагового шва	см	78	79	80	81	82	83	84

Отличающиеся данные для разных размеров приведены последовательно через тире. Если стоит только одно число, то оно относится ко всем размерам. Термины на чертежах и планах раскладки — см. Словарь на стр. 74.

101 Жакет •••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 55 см.



Вам потребуется:
Эластичная шерстяная туаль, растягивающаяся в поперечном направлении, 1,45—1,45—1,65—1,65—1,65 м шириной 150 см; эластичная подкладочная ткань 1,10 м шириной 140 см; флизелин G 785 и H 410; 3 большие пуговицы; 3 маленькие плоские пуговицы; подплечники формы реглан.
Важно: для жакета 101 и брюк 103 A вам потребуется 3,20—3,20—3,25—3,25—3,25 м эластичной шерстяной туали шириной 150 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие шерстяные или смешанные жакетные ткани с эластановыми волокнами или без них. Информация об эластичных тканях — см. модель 107.

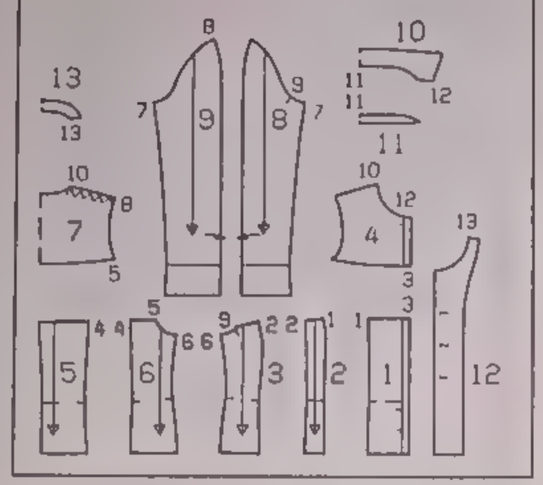
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 101. На детали выкройки 4 петля размечена для размера 36. Для размеров 38—44 разметить петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:
Из эластичной шерстяной туали:

1 Средняя часть полочки	2x
2 Промежуточная часть полочки	2x
3 Боковая часть полочки	2x
4 Кокетка полочки	2x
5 Средняя часть спинки	2x
6 Боковая часть спинки	2x
7 Кокетка спинки со сгибом	1x
8 Передняя половинка рукава	2x
9 Задняя половинка рукава	2x
10 Воротник со сгибом	2x
11 Стойка воротника со сгибом	2x

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек C
Детали 1—13
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



12 Подборт	2x
13 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x

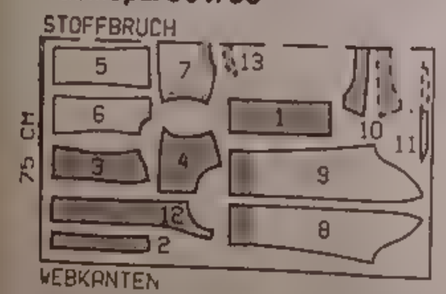
Из подкладочной ткани: детали 1, 4 и 7 за вычетом ширины подборта и обтачки, деталь 5 со сгибом по линии середины, детали 2, 3, 6, 8 и 9. Половинки рукавов выкроить на 16 см короче бумажной выкройки.
Прокладка: см. план раскладки. К подбортам, обтачкам и нижнему воротнику приутюжить флизелин H 410, к остальным подлежащим дублированию деталям, а также к припускам на подгибку низа приутюжить флизелин G 785.

Пошив:
■ На спинке выполнить средний шов и рельефные швы. Выполнить передние рельефные швы. Припуски среднего шва заутюжить в одну сторону, припуски рельефных швов спинки — к среднему шву, припуски рельефных швов полочек — к линии середины переда. Спинку и полочки отстрочить вдоль швов на расстоянии 7 мм — см. эскиз модели.
■ Кокетки полочек притачать к полочкам, кокетку спинки — к спинке. Кокетки отстрочить вдоль швов.
■ Выполнить боковые швы и нижние швы рукавов.
■ Рукава втачать в открытые проймы.
■ С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава, закончив строчку на ок. 8 см выше метки разреза. Цельнокроеную обтачку низа каждого рукава отвернуть на лицевую сторону и притачать вдоль краев разреза точно до меток. Излишний припуск отвернуть вниз и приколоть. Выполнить оставшийся открытым участок верхнего шва рукава. Обтачку отвернуть на изнаночную сторону и настрочить по разметке. Жакет отстрочить по обеим сторонам от каждого плечевого шва и верхнего шва каждого рукава и, не прерывая строчку, вдоль краев разреза.
■ Пришить подплечники.
■ На подборте правой полочки обметать петли.
■ Обтачку горловины спинки притачать к подбортам. Подборта и обтачку сложить с жакетом лицевыми сторонами и притачать к срезам бортов и горловины до линии середины переда. Подборта оставить пока лежащими на полочках лицевой стороной к лицевой стороне.
■ Детали стойки воротника притачать к верхнему и нижнему воротникам. Припуски каждого шва срезать близко к строчке и разутюжить. Каждую деталь отстрочить по обеим сторонам от шва близко к шву. Стачать внешние срезы верхнего и нижнего воротников, при этом срезы уступа стачивать точно от/до размеченной линии шва втачивания воротника. Воротник вывернуть и приутюжить.
■ Воротник вложить между жакетом и подбортами и обтачкой. Нижний воротник втачать в горловину жакета, верхний воротник — в горловину подбортов и обтачки. Припуски швов разутюжить. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону. Точно сколоть швы втачивания верхнего и нижнего воротников. Обтачку горловины спинки отвернуть вверх, припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников стачать близко к швам. Обтачку отвернуть вниз.
■ Припуск на подгибку низа жакета заутюжить на изнаночную сторону, но пока не пришивать.
■ К жакету пришить подкладку, подгибка низа. На деталях кроя из подкладочной ткани выполнить швы. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов и обтачки горловины спинки, отвернув вниз припуск на подгибку низа. Припуск на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону и пришить вручную потайными незатянутыми стежками. Подборта приколоть к подгибке низа. Подкладку подвернуть вдоль нижнего края жакета, сгиб слегка приутюжить, оттянуть вверх мягкой дугой и приколоть к подгибке низа. Подборта и подкладку пришить. Излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и слегка приутюжить. Подкладку каждого рукава подвернуть и вручную пришить к цельнокроеной обтачке низа рукава жакета, излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и приутюжить.
■ Борта и воротник отстрочить на расстоянии 7 мм.
■ На правой полочке обметать петли.

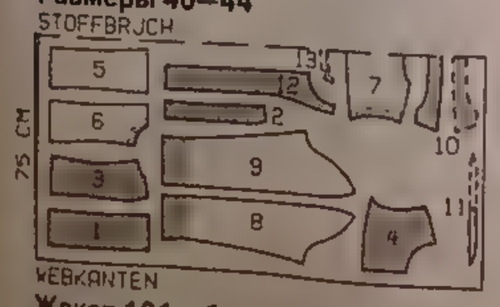
Планы раскладки при ширине ткани 150 см

Жакет 101

Размеры 36 и 38

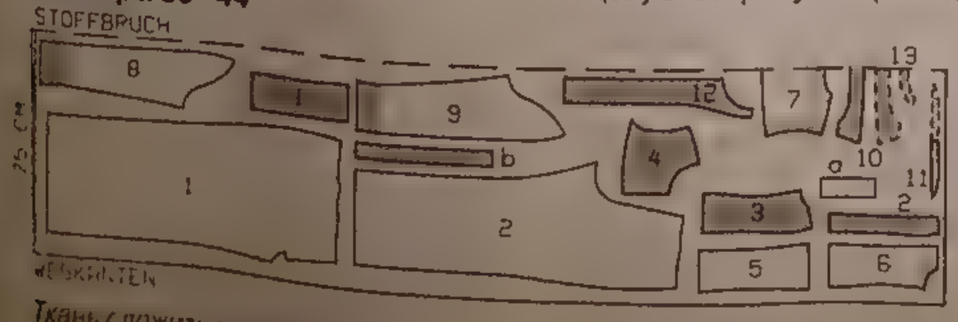


Размеры 40—44



Жакет 101 и брюки 103 A

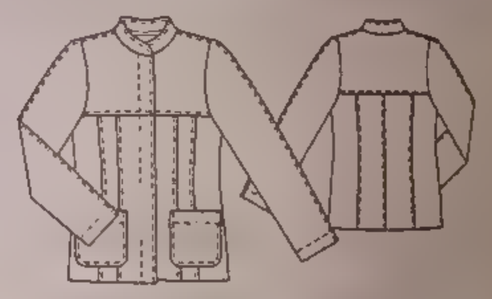
Размеры 36—44



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

102 Жакет •••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 66 см.



Вам потребуется:
Смешанное льняное полотно (шелк/лен) 1,95—1,95—1,95—2,00—2,00 м шириной 120 см; подкладочная ткань 1,20 м шириной 140 см; флизелин G 785; 6 плоских пуговиц; подплечники формы реглан.
Важно: для жакета 102 и юбки 111 B вам потребуется 2,90—2,90—3,00—3,00—3,00 м смешанного льняного полотна шириной 120 см и 2,00 м подкладочной ткани шириной 140 см.
Рекомендации по выбору ткани: жакетные ткани, держащие форму.

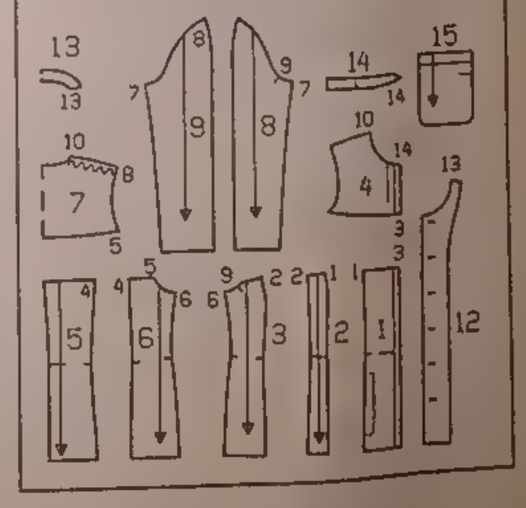
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 102. На детали выкройки 12 петли размечены для размера 36. Для размеров 38—44 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:
Из смешанного льняного полотна:

1 Средняя часть полочки	2x
2 Промежуточная часть полочки	2x
3 Боковая часть полочки	2x
4 Кокетка полочки	2x
5 Средняя часть спинки	2x
6 Боковая часть спинки	2x
7 Кокетка спинки со сгибом	1x
8 Передняя половинка рукава	2x
9 Задняя половинка рукава	2x
12 Подборт	2x

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек C
Детали 1—9 и 12—15
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



13 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x
14 Воротник-стойка со сгибом	2x
15 Карман	2x

Из подкладочной ткани: детали 1, 4, 7 и 15 за вычетом ширины подборта и обтачки, деталь 5 со сгибом по линии середины, детали 2, 3, 6, 8 и 9.
Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:
■ На спинке выполнить средний и рель-

ефные швы. Выполнить рельефные швы на полочках. Припуски среднего шва заутюжить в одну сторону, припуски рельефных швов спинки — к среднему шву, припуски рельефных швов полочек — к линии середины переда. Спинку и полочки отстрочить вдоль швов на расстоянии 7 мм — см. эскиз модели.

■ Кокетки полочек притачать к полочкам, кокетку спинки — к спинке. Кокетки отстрочить вдоль швов.

■ Выполнить боковые швы. Выполнить нижние швы рукавов.

■ Рукава втачать в открытые проймы.

■ С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава. Жакет отстрочить по обеим сторонам от каждого плечевого шва и верхнего шва каждого рукава. Рукава подшить.

■ Пришить подплечники.

■ Накладные карманы. Подкладку каждого кармана притачать к верхнему срезу цельнокроеной обтачки верха кармана, оставив посредине шва открытым участок длиной ок. 5 см для выворачивания. Обтачку и подкладку отвернуть на лицевую сторону кармана и притачать к его боковым и нижнему срезам. Карман вывернуть, открытый участок шва зашить. Карман отстрочить вдоль верхнего края по разметке. Карман наложить на полочку по линии совмещения и настрочить.

■ На подборте правой полочки обметать петли.

■ Обтачку горловины спинки притачать к подбортам. Внешний воротник-стойку втачать в горловину жакета, внутренний — в горловину подбортов и обтачки. Припуски швов втачивания воротников разутюжить. Подборта, обтачку и внутренний воротник сложить с жакетом и внешним воротником лицевыми сторонами, приколоть и притачать к срезам бортов, стачать срезы внешнего и внутреннего воротников. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону, воротник вывернуть. Точно сколоть швы втачивания внешнего и внутреннего воротников. Обтачку горловины спинки отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания внешнего и внутреннего воротников близко к швам.

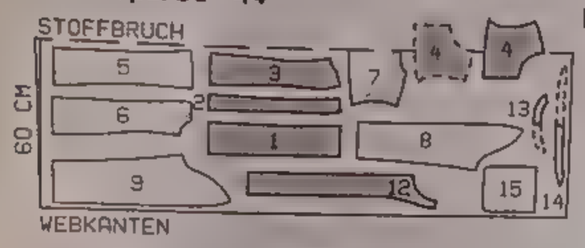
■ Припуск на подгибку низа жакета заутюжить на изнаночную сторону, но пока не пришивать.

■ К жакету пришить подкладку, жакет подшить — см. модель 101.

■ Борта и воротник-стойку отстрочить на расстоянии 7 мм. Правый борт отстрочить по разметке.

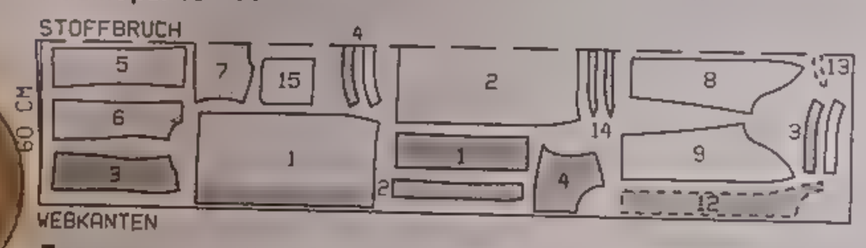
Жакет 102

Размеры 36—44



Жакет 102 и юбка 111 B

Размеры 40—44



Для размеров 36 и 38 даны отдельные планы раскладки.

Планы раскладки при ширине ткани 120 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Детали, выступающие на плане раскладки за сгиб ткани, выкроить в последнюю очередь из разложенного в один слой лоскута ткани.

Пошив:

Брюки A, B:

■ На каждой передней половинке с изнаночной стороны застрочить складки от верхнего среза до метки-стрелки, ниже метки складки заметать. Складки заутюжить в направлениях, указанных стрелками, и приметать к верхнему срезу передней половинки. Переднюю половинку отстрочить вдоль швов складок на расстоянии 7 мм, к концам швов — наискосок.

■ На задних половинках стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить к линии среднего шва.

■ Выполнить боковые и шаговые швы. Стачать срезы банта от метки разреза для застежки на молнию до шаговых швов.

■ Застежка на молнию. Цельнокроеные обтачки застежки заутюжить на изнаночную сторону: справа — по линии середины переда, слева — не доходя 5 мм до линии середины переда (= припуск под застежку). Застежку-молнию притачать под край припуска под застежку (левая сторона) в край, расположив зубчики вплотную к сгибу. Разрез сколоть, совместив линии середины переда. Свободную тесьму застежки-молнии притачать к обтачке правого края застежки, не прихватывая ткань передней половинки. Обтачку приметать. Правую переднюю половинку отстрочить вдоль застежки по разметке от верхнего среза и не доходя 3 см до нижнего конца застежки. Откосок сложить вдоль и стачать нижние короткие срезы. Вывернуть. Откосок подложить под левый край застежки и приколоть к обтачке. Обтачку настрочить на откосок близко к шву притачивания застежки-молнии. Разрез снова закрыть и продлить отделочную строчку до конца застежки, прихватывая откосок.

■ Пояс. Правый и левый пояса притачать к верхним срезам половинок брюк, припуск под застежку левого пояса притачать к откосу. Припуски швов и припуски по открытым продольным срезам поясов заутюжить на пояса. Пояса сложить вдоль и чисто вытачать передние концы. Внутренние половинки поясов пришить над швами притачивания. Пояса отстрочить.

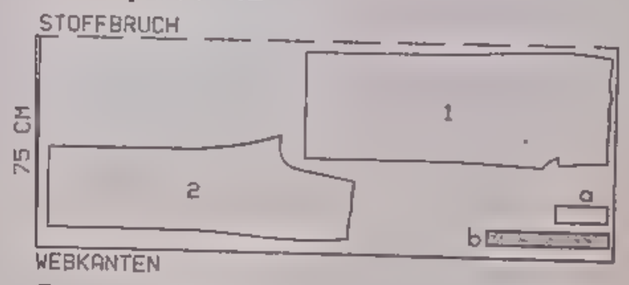
■ Выполнить задний средний шов до верхнего края пояса.

■ Удалить наметку из складок. Припуски на подгибку низа заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную. Внизу снова заутюжить складки.

■ На правом конце пояса обметать петлю.

Брюки A

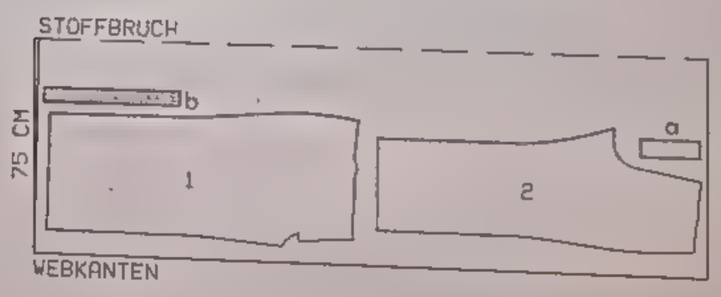
Размеры 36—42



Планы раскладки при ширине ткани 150 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

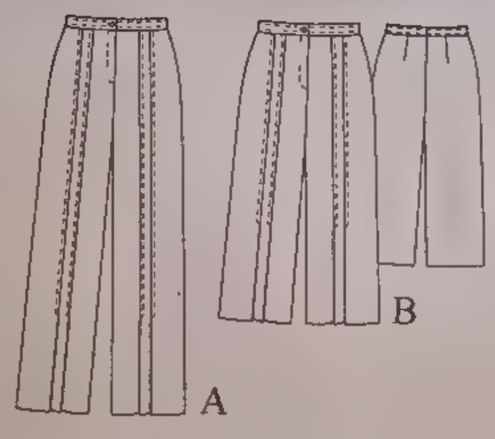
Размеры 44 и 46



Для брюк B раскрой производить так же.

103 A,B Брюки ••

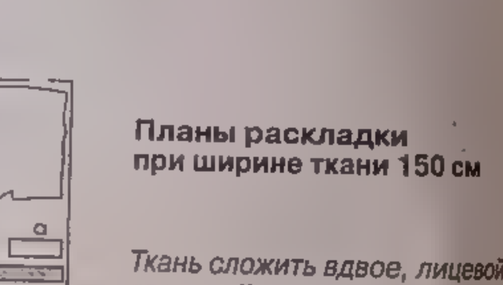
Размеры 36, 38, 40, 42, 44 и 46
A: длинные брюки.
B: короткие брюки.
Длина брюк по боковому шву: A — ок. 107 см, B — ок. 83 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 57 см.



Вам потребуется:
Брюки A. Эластичная шерстяная туаль, растягивающаяся в поперечном направлении, 2,05—2,05—2,10—2,20—2,35—2,35 м шириной 150 см; жесткая прокладка для пояса; 1 застежка-молния длиной 16—16—16—16—18—18 см; 1 пуговица.
Важно: общий расход ткани для брюк 103A и жакета 101 — см. модель 101.
Брюки B: Эластичный папийон, растягивающийся в поперечном направлении, 1,60—1,60—1,65—1,70—1,85—1,85 м шириной 150 см; далее см. Брюки A.
Важно: общий расход ткани для брюк 103 B и жакета 110 B — см. модель 110.
Рекомендации по выбору ткани: легкие шерстяные или смешанные брючные ткани с эластановыми волокнами или без них. Информация об эластичных тканях — см. модель 107.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на разную длину брюк A и B. Брюки A: детали выкройки 1 и 2 удлинить на указанную величину.
На детали выкройки 1 линия отделочной строчки вдоль застежки на молнию вычерчена для размера 36. Для размеров 38—46 вычертить эту линию на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 36 (длина зависит от длины застежки).
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.
Раскрой:
Брюки A, B:
1 Передняя половинка 2x
2 Задняя половинка 2x
a) откосок длиной 18—18—18—18—20—20 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;
b) правый пояс длиной 35,5—37,5—39,5—41,5—43,5—45,5 см и левый пояс длиной 38,5—40,5—42,5—44,5—46,5—48,5 см (из которых 3 см — припуск под застежку), каждый пояс шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см.
Прокладка: приутюжить прокладку к поясу.

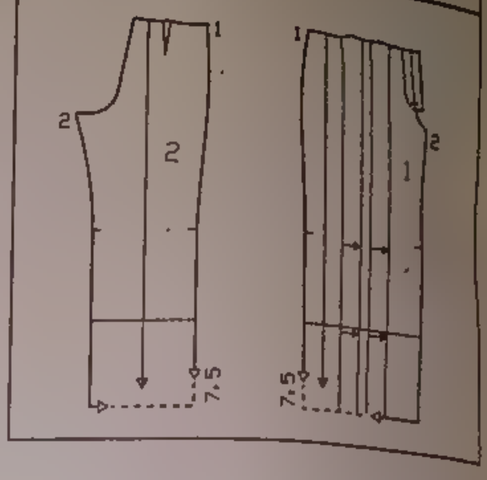
104 A,B Блузки ••

Размеры 36, 38, 40, 42, 44 и 46
Длина по спинке ок. 63 см.
Рукав с фигурной манжетой — см. Советы по шитью на следующей странице.



Вам потребуется:
Блузка A. Шифон 1,35—1,35—1,45—1,45—1,50—1,50 м шириной 140 см; клеевая тканая прокладка — флизелин G 785; 12 пуговиц.
Важно: общий расход ткани для блузки 104 A и юбки 106 A — см. модель 106.
Блузка B. Крепдешин 1,35—1,35—1,45—1,45—1,45—1,45 м шириной 150 см; клеевая тканая прокладка — флизелин G 785; 12 пуговиц.
Рекомендации по выбору ткани: легкие блузочные ткани.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 104. На детали выкройки 1 петли размечены для размера 36. Для размеров 38—46 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами. На детали выкройки 4 петли и линия совмещения размечены для размера 36. Для размеров 38—46 выполнить разметку заново так же.
Припуски:
на швы, по срезам и на подгибку низа — 1,5 см. По продольным срезам цельно-

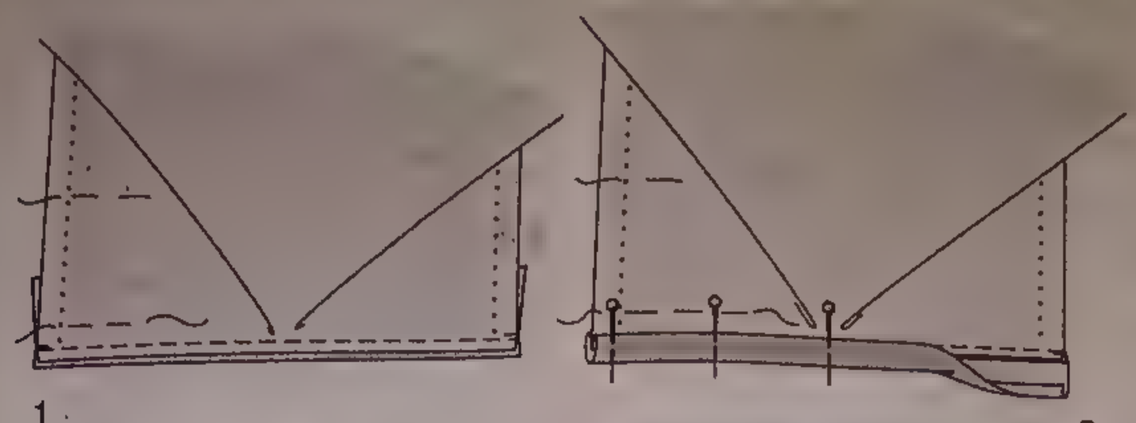
Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек C
Детали 1 и 2
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46



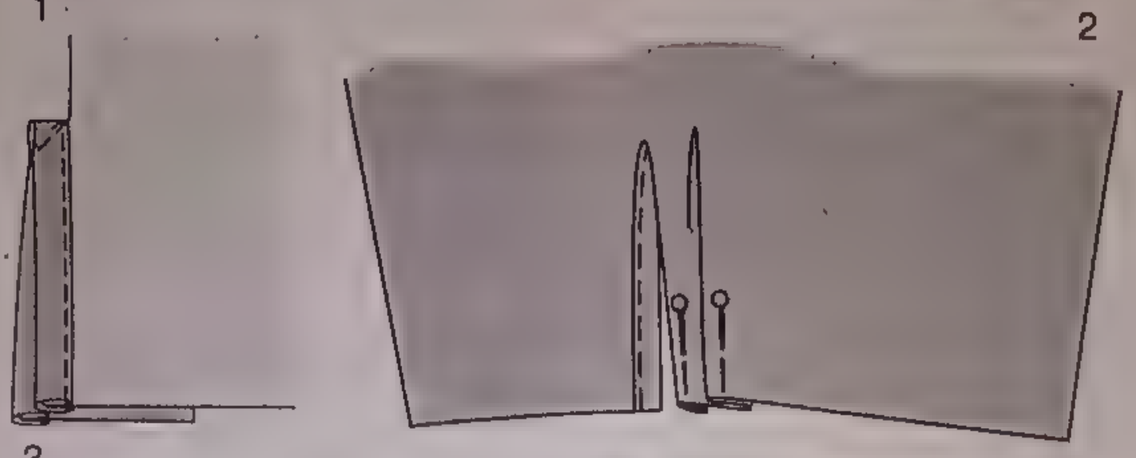
Советы по шитью

РУКАВ С ФИГУРНОЙ МАНЖЕТОЙ

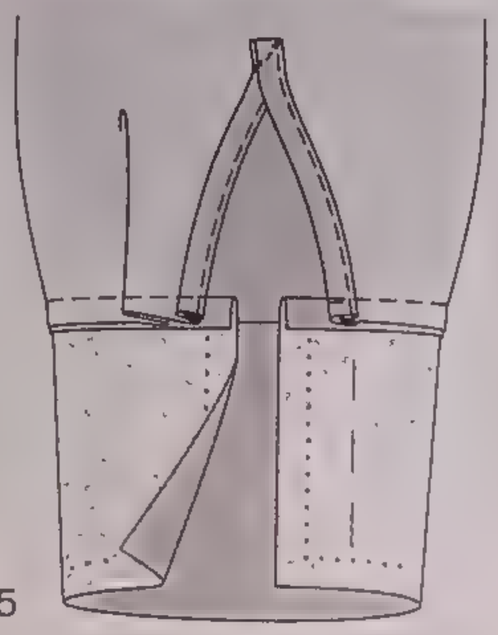
Как известно, новое — это хорошо забытое старое. Подтверждая справедливость этой сентенции, художники-модельеры всего мира внезапно вспомнили о рукаве с фигурной манжетой. На примере модели 105 мы покажем вам, как выполняется этот изящно-женственный рукав.

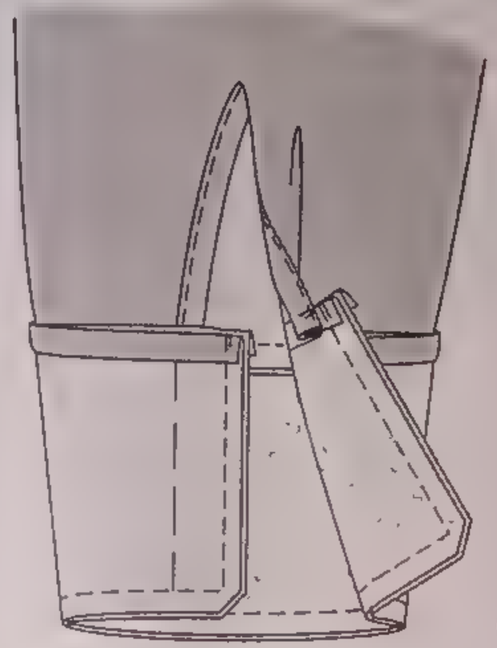

1

2


3

4


5


6

Разрез рукава:

● Рукав разрезать по линии, маркированной РАЗРЕЗ, и разложить разрез в прямую линию. Рукав сложить с косой бейкой лицевыми сторонами и притачать к бейке вдоль одного из ее продольных срезов максимально близко к краю разреза (1).

● Припуски шва заутюжить на бейку. Припуск по открытому продольному срезу бейки заутюжить на изнаночную сторону так, чтобы расстояние от сгиба до шва притачивания бейки составило 1,5 см (= двойная ширина окантовки). Бейку отвернуть наполовину на изнаночную сторону и приколоть над швом притачивания (2).

● С лицевой стороны рукава отстрочить бейку близко к шву притачивания, прихватывая ее внутреннюю половинку. Во избежание разрыва разреза сложить вместе обе половинки окантовки с изнаночной стороны рукава и стачать их наискосок у верхнего конца разреза (3).

● Окантовку переднего края разреза (= край разреза, расположенный дальше от линии шва рукава) отвернуть на изнаночную сторону и приколоть к нижнему срезу рукава. Окантовка заднего края разреза выполняет функцию припуска под застежку. С лицевой стороны рукава заложить и заколоть по нижнему срезу складку в направлении, указанном стрелкой (4).

Шов рукава:

● Рукав сложить вдоль, лицевой стороной вовнутрь, сколоть и стачать срезы. Припуски шва разутюжить и обметать.

Манжета:

● Одну деталь манжеты сложить с рукавом лицевыми сторонами и приколоть к нижнему срезу рукава, совместив шов притачивания бейки к заднему краю разреза с линией совмещения и оставив концы манжеты выступающими за края разреза. Притачать. Припуски шва заутюжить на манжету (5).

● На второй детали манжеты заутюжить на изнаночную сторону припуск по верхнему продольному срезу. Эту деталь манжеты наложить лицевой стороной на лицевую сторону притачанной к рукаву детали манжеты, сколоть и стачать боковые и нижние срезы деталей манжеты. Припуски швов срезать близко к строчке, на уголках — наискосок (6).

● Манжету вывернуть, края вымётать и приутюжить. Внутреннюю деталь манжеты приколоть над швом притачивания внешней детали манжеты и пришить вручную. Сшить открытые края деталей манжеты.

● На манжете вдоль переднего края обметать петли. Передний край манжеты наложить на задний по линии совмещения, приколоть и поставить метки пуговиц. Пуговицы пришить.

кроеных обтачек бортов припуски не выкраивать.

Раскрой:

Блузки A, B:

1 Полочка	2x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Рукав	2x
4 Фигурная манжета	4x
5 Воротник со сгибом	2x
6 Стойка воротника со сгибом	2x

а) 2 косые бейки для окантовки разрезов рукавов длиной по 17 см и шириной по 3 см, включая припуски.

Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:

■ Стачать продольные вытачки. Широкие глубины передних вытачек срезать до ширины 7 мм и обметать. Глубины вытачек заутюжить к линии середины переда.

■ Выполнить боковые и плечевые швы.

■ Припуск на подгибку низа блузки отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 1 см.

■ Цельнокроеные обтачки бортов сложить вдвое по линии сгиба и приутюжить. Сложенные вдвое обтачки отвернуть на изнаночную сторону и приутюжить. Обтачки приметать к срезу горловины и пришить к подгибке низа блузки.

■ Воротник со стойкой. Детали воротника стачать по внешнему контуру. Воротник вывернуть и приутюжить. Детали стойки воротника сложить лицевыми сторонами, вложив между верхними срезами воротник. Стачать передние и верхние срезы стойки. Стойку вывернуть. Внешнюю деталь стойки втачать в горловину, внутреннюю деталь стойки подвернуть и пришить над швом втачивания.

■ Рукава с фигурными манжетами — см. Советы по шитью.

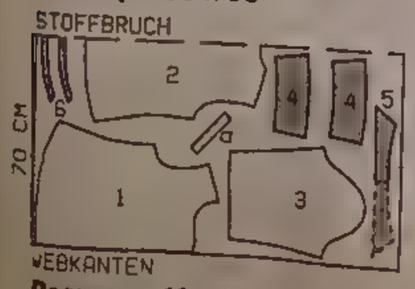
■ Рукава втачать.

■ На правой полочке и на правом конце стойки воротника обметать петли.

Планы раскладки

Блузка A

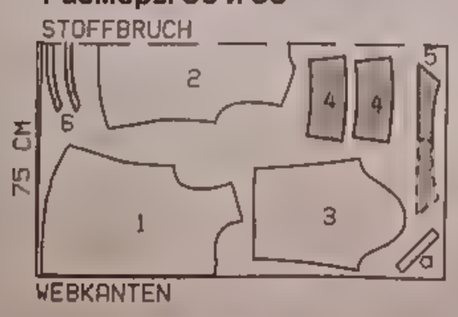
Шифон шириной 140 см
Размеры 36 и 38



Размеры 40—46

Блузка B

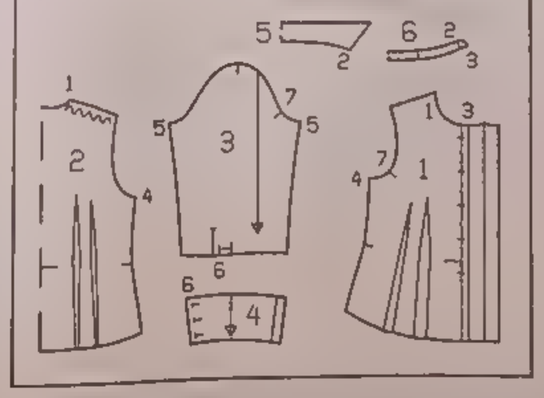
Крепдешин шириной 150 см
Размеры 36 и 38



Размеры 40—46

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Детали, выступающие на плане раскладки за сгиб ткани, выкроить в последнюю очередь из разложенного в один слой лоскута ткани.

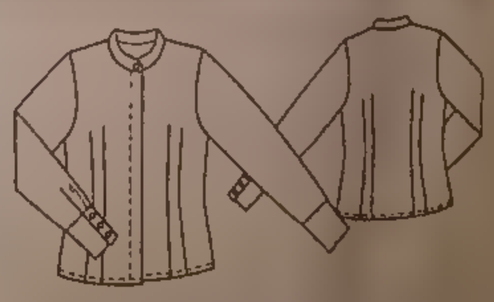
Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек D
Детали 1—6
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46



105 Блузка ••

Размеры 36, 38, 40, 42, 44 и 46
Длина по спинке ок. 63 см.
Рукав с фигурной манжетой — см. Советы по шитью на этой странице вверху.

Вам потребуется:
Креп-жоржет 1,35—1,40—1,50—1,50—1,50—1,65 м шириной 130 см; клеевая тканая прокладка — флизелин G.785; 12 плоских пуговиц.
Рекомендации по выбору ткани: легкие блузочные ткани.



Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 105. На детали

выкройки 1 петли размечены для размера 36. Для размеров 38—46 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами. На детали выкройки 4 петли и линия совмещения размечены для размера 36. Для размеров 38—46 выполнить разметку заново так же.

Припуски:
на швы, по срезам и на подгибку низа — 1,5 см. По продольным срезам цельнокроеных обтачек бортов припуски не выкраивать.

Раскрой:

1 Полочка	2x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Рукав	2x
4 Фигурная манжета	4x
7 Воротник-стойка со сгибом	2x

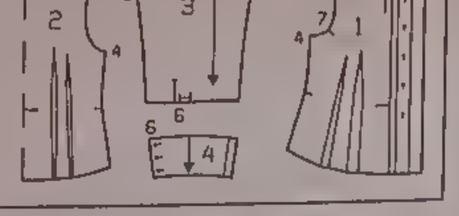
а) 2 косые бейки для окантовки разрезов рукавов длиной по 17 см и шириной по 3 см, включая припуски.

Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:
Блузку шить в основном так же, как модель 104, но с супатной (потайной) застежкой и воротником-стойкой.

■ Супатная застежка. Цельнокроеные обтачки бортов сложить вдвое по линии

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек D
Детали 1—4 и 7
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46

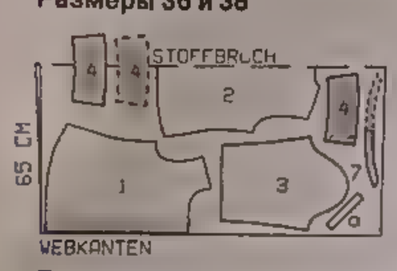


сгиба и приутюжить. На обтачке правой полочки обметать по разметке петли. Сложенные вдвое обтачки отвернуть на изнаночную сторону и приутюжить. Борта отстрочить по разметке.

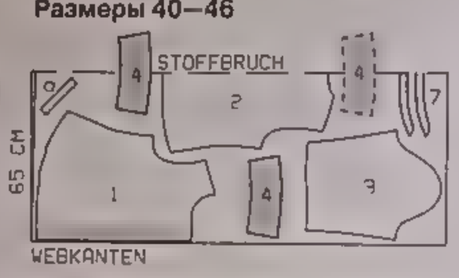
■ Воротник-стойка. Стачать внешние срезы деталей воротника. Воротник вывернуть и приутюжить. Внешнюю деталь воротника втачать в горловину, внутреннюю деталь воротника подвернуть и пришить над швом втачивания.

Планы раскладки при ширине ткани 130 см

Размеры 36 и 38



Размеры 40—46

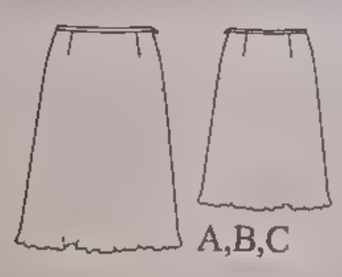


Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Детали, выступающие на плане раскладки за сгиб ткани, выкроить в последнюю очередь из разложенного в один слой лоскута ткани.

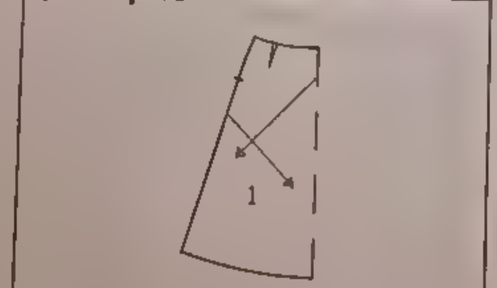
106 A,B Юбки ••

Размеры 36, 38, 40, 42, 44 и 46
Длина 66 см.

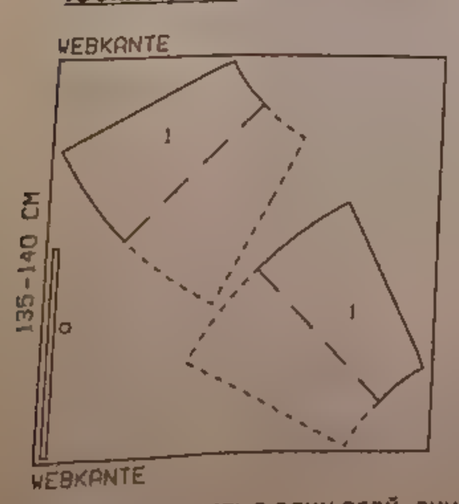
Вам потребуется:
Юбка А. Шифон 1,35—1,40—1,45—1,50—1,55—1,60 м шириной 140 см; подкладочная ткань 1,35—1,40—1,45—1,50—1,55—1,60 м шириной 140 см; 1 потайная застежка-молния длиной 22 см и специальная лапка швейной машины для ее притачивания (YKK).
Важно: для юбки 106 А и блузки 104 А вам потребуется 2,70—2,75—2,90—2,95—3,05—3,10 м шифона шириной 140 см.
Юбка В. Вышитая ткань шириной 140 см, далее см. Юбка А.
Юбка С. Вышитая органза 1,40—1,45—1,50—1,55—1,60—1,65 м шириной 135 см, далее см. Юбка А.



Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек E
Деталь 1
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46



Планы раскладки при ширине ткани 135—140 см
Юбки А, В, С



Ткань разложить в один слой, лицевой стороной вверх.

Рекомендации по выбору ткани: легкие юбочные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.

Припуски:
на швы, по срезам и на подгибку низа — 1 см.

Раскрой:
Из основной и подкладочной тканей:
1 Полотнище со сгибом 2x
а) пояс длиной 68—72—76—80—84—88 см и шириной 2 см, в готовом виде 1 см.

Пошив:
Юбки А, В, С:

■ Выполнить правый боковой шов.

■ Пояс притачать к верхнему срезу юбки. Припуски шва притачивания и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль пополам, изнаночной стороной вовнутрь, и приутюжить. Пояс снова разложить плоско.

■ Потайную застежку-молнию притачать от верхнего края пояса (= приутюженный сгиб) — см. "Это надо знать" на стр. 65.

■ Выполнить левый боковой шов.

■ На деталях кроя из подкладочной ткани выполнить швы.

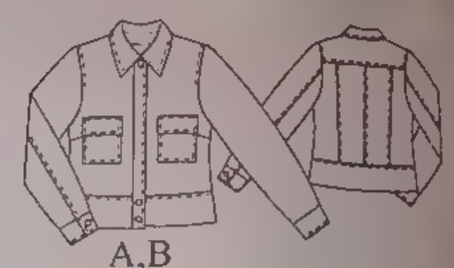
■ Подкладку вложить в юбку изнаночной стороной к изнаночной стороне, настрочить на припуски шва притачивания пояса, подвернуть и пришить к тесьмам потайной застежки-молнии.

■ Внутреннюю половинку пояса пришить к тесьмам потайной застежки-молнии и припускам шва притачивания пояса.

■ Нижние края юбки и подкладки обработать плотной узкой зигзагообразной строчкой. Припуск по нижнему срезу юбки/подкладки заутюжить на изнаночную сторону, с лицевой стороны изделия проложить вдоль сгиба плотную узкую зигзагообразную строчку, с изнаночной стороны осторожно срезать излишний припуск близко к строчке.

107 A,B Жакеты •••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 57 см.



Вам потребуется:
Жакет А. Эластичный габардин, растягивающийся в поперечном направлении, 1,55—1,55—1,60—1,60—1,65 м шириной 145 см; подкладочная ткань 1,15—1,15—1,20—1,20—1,20 м шириной 140 см; флизелин H 180; 8 плоских пуговиц; подплечники.
Важно: для жакета 107 А и брюк 108 вам потребуется 3,00—3,00—3,10—3,25—3,25 м эластичного габардина шириной 145 см.
Жакет В. Эластичная саржа, растягивающаяся в поперечном направлении, 1,75—1,75—1,80—1,80—1,85 м шириной 130 см; флизелин H 180; 8 плоских пуговиц; подплечники.
Рекомендации по выбору ткани: жакетные ткани с эластановыми волокнами или без них.
Важно: в зависимости от качества эластичные ткани могут давать усадку при стирке и утюжке. При расчете расхода ткани мы учитываем возможность ее усадки до 5%. Перед раскроем обязательно проутюжьте ткань утюгом с увлажнителем или через влажный проутюжильник. Или постирайте ткань, если правила по уходу это позволяют. При покупке ткани поинтересуйтесь у продавца правилами по уходу за ней.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. На детали выкройки 3 петли размечены для размера 36. Размеры 38—44: верхнюю петлю разметить на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36. Метки обеих нижних петель одни для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и предпоследней петлями с одинаковыми интервалами.

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек B
Детали 1—11
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, вдоль краев разрезов передних частей рукавов — 2,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:
Из основной ткани:

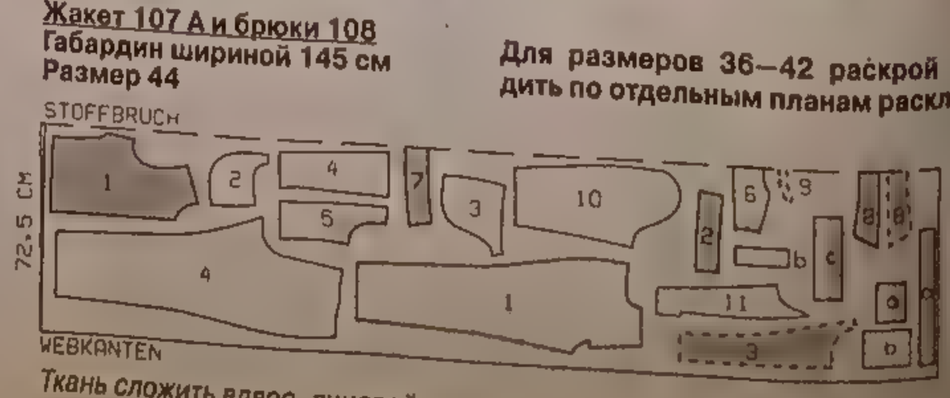
1 Полочка	2x
2 Пояс-кайма полочки	2x

Планы раскладки

Жакет 107 А
Габардин шириной 145 см
Размеры 36—44

Жакет 107 В
Саржа шириной 130 см
Размеры 36—44

Жакет 107 А и брюки 108
Габардин шириной 145 см
Размер 44



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

Для размеров 36—42 раскрой производить по отдельным планам раскладки.

3 Полка, цельнокроеная с подбортом 2x
4 Средняя часть спинки 2x
5 Боковая часть спинки 2x
6 Кокетка спинки со сгибом 1x
7 Пояс-кайма спинки со сгибом 1x
8 Воротник со сгибом 2x
9 Обтачка горловины спинки со сгибом 1x
10 Передняя часть рукава 2x
11 Локтевая часть рукава 2x
a) 2 клапана длиной по 13,5 см и шириной по 11 см, в готовом виде 5,5 см;
b) 2 кармана длиной по 17 см (из которых 3 см — цельнокроеная обтачка верха) и шириной по 13 см;
c) 2 манжеты длиной по 26,5—27—27,5—28—28,5 см (из которых 1,5 см — припуск под застежку) и шириной по 10 см, в готовом виде 5 см.

Из подкладочной ткани для жакета A: детали 1 и 2 до линии подкладки, деталь 4 со складкой по линии середины, детали 5, 6, 7, 10 и 11 за вычетом ширины обтачки горловины спинки и без цельнокроеного припуска под застежку рукава, а также 2 кармана длиной по 11 см и шириной по 13 см.

Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:

Жакет A:

■ Стачать вытачки на груди, глубины вытачек заутюжить вниз.

■ Накладные карманы — см. модель 102. Карманы по верхним краям не отстрачивать и настрочить на полочки на расстоянии 5 мм.

■ Каждый клапан сложить вдоль и стачать короткие срезы. Вывернуть. Отстрочить. Клапан наложить на полочку по линии совмещения выше кармана, притачать, заутюжить вниз и настрочить вдоль шва притачивания.

■ На спинке выполнить средний шов. Правую среднюю часть спинки отстрочить вдоль шва. На спинке выполнить рельефные швы. Средние части спинки отстрочить вдоль швов. Кокетку притачать к спинке и отстрочить.

■ Выполнить боковые и плечевые швы.

■ На поясе-кайме выполнить боковые швы. Пояс-кайму притачать к нижнему срезу жакета и отстрочить вдоль шва.

■ Планки, цельнокроеные с подбортами, притачать к срезам бортов и передним срезам пояса-каймы. Припуски швов заутюжить на планки. На подборте, цельнокроеном с правой планкой, обметать петли.

■ Цельнокроеные с планками подборта отвернуть на лицевую сторону жакета, обтачку горловины спинки притачать к подбортам. Подборта притачать к срезу горловины каждой полочки от края борта (= сгиб) до линии середины переда.

■ Стачать внешние срезы верхнего и нижнего воротников, при этом срезы уступа стачать точно от/до размеченной линии шва втачивания воротника. Воротник вывернуть, приутюжить и вложить между жакетом и подбортами и обтачкой. Нижний воротник втачать в горловину жакета, верхний воротник — в горловину подбортов и обтачки. Припуски швов разутюжить. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону. Точно сколоть швы втачивания верхнего и нижнего воротников. Обтачку отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников близко к швам.

■ Припуск на подгибку низа пояса-каймы заутюжить на изнаночную сторону, но пока не пришивать.

■ Выполнить локтевой шов каждого рукава, оставив открытым разрез. Края разреза приутюжить. Переднюю часть рукава отстрочить вдоль края разреза и верхнего шва рукава. Цельнокроеный припуск под застежку отстрочить вдоль продольного края. Выполнить нижний шов рукава.

■ Рукава втачать. Каждую полочку отстрочить вдоль шва втачивания рукава по разметке и продолжить строчку на участке кокетки спинки. Пришить подплечники.

■ На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы. Втачать рукава. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов и обтачки горловины спинки, отвернув вниз припуск на подгибку низа. Затем отвернуть припуск на подгибку низа на изнаночную сторону и пришить вручную потайными незатянутыми стежками. Подкладку подвернуть вдоль нижнего края пояса-каймы, сгиб слегка приутюжить, оттянуть вверх мягкой дугой и приколоть к подгибке низа. Подборта и подкладку пришить. Излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и слегка приутюжить. У краев разрезов рукавов подкладку подвернуть и пришить. Нижние срезы рукавов подкладки приметать к нижним срезам рукавов жакета.

■ Борта и воротник отстрочить на расстоянии 7 мм. С лицевой стороны жакета проложить строчки точно в швы притачивания планок, прихватывая подборта. На правой планке обметать петли.

■ Манжеты — см. модель 114. Манжеты отстрочить. У передних краев манжет обметать по петле.

Жакет B:

Жакет шить так же, как жакет A, но без подкладки. Жакет отстрочить вдоль краев и швов в край/близко к шву и на расстоянии 7 мм.

108 Брюки ••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44

Длина брюк по боковому шву ок. 100 см.

Ширина половинки брюк по нижнему краю 40 см.

Вам потребуется:

Эластичный габардин, растягивающийся в поперечном направлении, 1,45—1,45—1,50—1,65—1,90 м шириной 145 см; жесткая прокладка для пояса; 1 застежка-молния длиной 16—16—16—16—18 см; 1 пуговица.

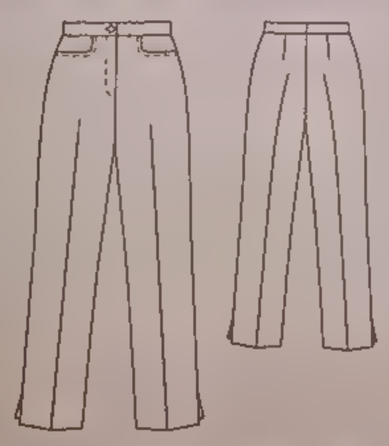
Важно: общий расход ткани для брюк 108 и жакета 107 A — см. модель 107.

Рекомендации по выбору ткани: легкие шерстяные или смешанные ткани с эластановыми волокнами или без них. Информация об эластичных тканях — см. модель 107.

Бумажная выкройка:

Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 108.

На детали выкройки 1 линия отделочной строчки вдоль застежки на молнию



вычерчена для размера 36. Для размеров 38—44 вычертить эту линию на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 36 (длина зависит от длины застежки).

Припуски:

на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.

Раскрой:

1 Передняя половинка 2x
2 Мешковина кармана 2x
3 Боковая часть передней половинки, цельнокроеная с мешковиной кармана 2x
4 Задняя половинка 2x
a) правый пояс длиной 36—38—40—42—44 см и левый пояс длиной 39—41—43—45—47 см (из которых 3 см — припуск под застежку), каждый пояс шириной 6 см, в готовом виде 3 см;
b) откосок длиной 16,5—16,5—16,5—16,5—18,5 см и шириной 6 см, в готовом виде 3 см.

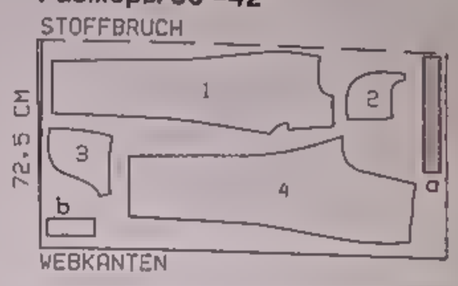
Прокладка: приутюжить к поясу жесткую прокладку.

Пошив:

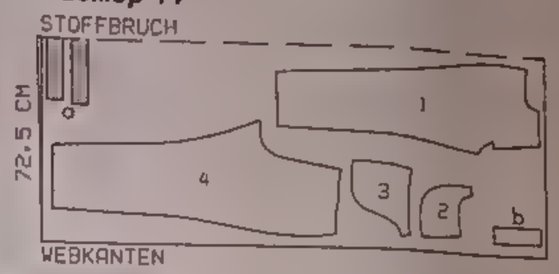
Брюки шить так же, как модель 109 — см. Иллюстрированный курс по шитью. Отвороты не выполнять, в боковых швах внизу оставить открытыми разрезы. Припуски вдоль краев разрезов и припуски на подгибку низа заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную. Заутюжить складки-стрелки.

Планы раскладки при ширине ткани 145 см

Размеры 36—42

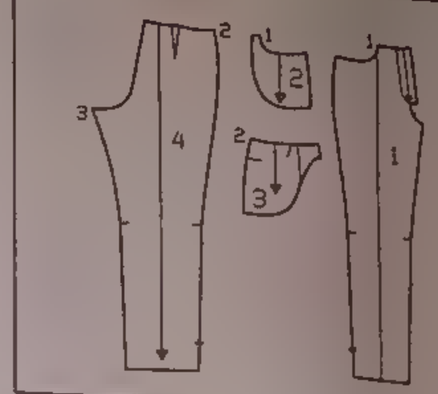


Размер 44



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

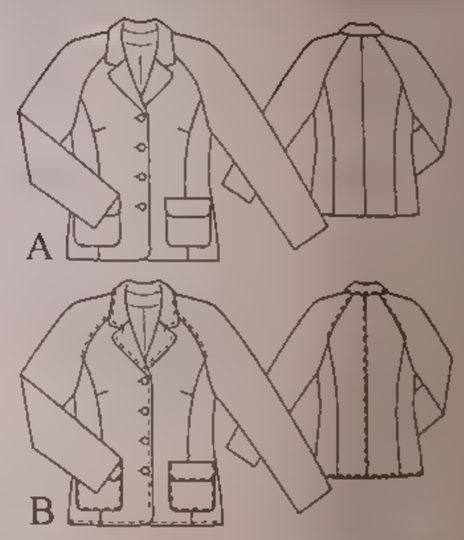
Экстра-выкройка розового цвета
Детали 1 и 4 на листе супервыкроек A
Детали 2 и 3 на листе супервыкроек B
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



109 Иллюстрированный курс на стр. 70.

110 A,B Жакеты •••

Размеры 38, 40, 42, 44 и 46
A: жакет в полоску.
B: жакет с отстрочкой.
Длина по спинке ок. 62 см.



Вам потребуется:

Жакет A. Ткань в тонкую продольную полоску 1,55—1,55—1,70—1,75—1,75 м шириной 145 см; подкладочная ткань 1,30—1,30—1,35—1,35—1,35 м шириной 140 см; 4 пуговицы; подплечники формы реглан.

Важно: для жакета 110 A и юбки 111 A вам потребуется 2,50—2,50—2,65—2,75—2,75 м ткани в тонкую продольную полоску шириной 145 см и 2,05—2,05—2,10—2,10—2,10 м подкладочной ткани шириной 140 см. Раскрой производить по отдельным планам раскладки.

Жакет B. Эластичный папийон, растягивающийся в поперечном направлении, 1,55—1,55—1,70—1,75—1,75 м шириной 150 см; далее см. Жакет A.

Важно: для жакета 110 B и брюк 103 B вам потребуется 2,95—2,95—3,00—3,05—3,10 м эластичного папийона шириной 150 см. См. план раскладки.

Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани с эластановыми волокнами или без них. Информация об эластичных тканях — см. модель 107.

Бумажная выкройка:

Переснять детали выкройки.

Припуски:

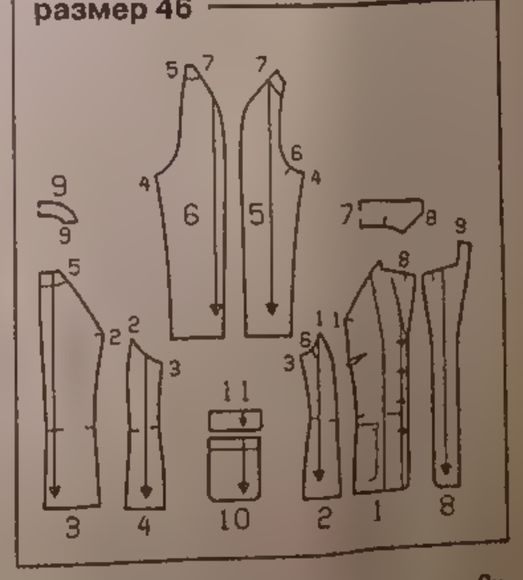
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:

Жакеты A, B:

1 Средняя часть полочки 2x
2 Боковая часть полочки 2x
3 Средняя часть спинки 2x
4 Боковая часть спинки 2x
5 Передняя половинка рукава 2x
6 Задняя половинка рукава 2x
7 Воротник со сгибом 2x
8 Подборт 2x
9 Обтачка горловины спинки со сгибом 1x

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек D
Детали 1—11
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46



10 Карман 2x
11 Клапан 4x

Из подкладочной ткани: детали 1, 5 и 6 до линии подкладки, деталь 3 до линии подкладки и со складкой по линии се-

редины шириной ок. 2 см на свободное облегание, детали 2 и 4, деталь 10 за вычетом ширины обтачки верха.
Прокладка: см. план раскладки. Подборта, обтачки и верхний воротник дублировать флизелином H 180, к остальным подлежащим дублированию деталям, а также к припускам на подгибку низа приутюжить флизелин H 410.

Пошив:

Жакет А:

■ Стачать вытачки на груди. Глубину каждой вытачки разрезать по линии середины не доходя ок. 3 см до вершины вытачки, разутюжить, у вершины — приутюжить плоско.

■ Выполнить средний шов спинки, передние и задние рельефные швы, боковые швы.

■ Накладные карманы — см. модель 102. Карманы не отстрачивать по верхним краям и пришить к полочкам вручную.

■ Детали клапанов сложить попарно лицевыми сторонами и стачать внешние срезы. Вывернуть. Клапаны наложить на полочки выше карманов по линиям совмещения, притачать и заутюжить вниз.

■ С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава. Выполнить нижние швы рукавов. Припуски на подгибку низа рукавов заутюжить на изнаночную сторону.

■ Рукава втачать в открытые проймы.

■ Обтачку горловины спинки притачать к подбортам.

■ Воротник с лацканами. Подборта и обтачку сложить с жакетом лицевыми сторонами и приколоть, при этом лацканы подбортов должны быть чуть шире лацканов полочек на уголках, чтобы уголки лацканов уже готового жакета не задирались кверху. Подборта притачать к нижним срезам полочек, срезам бортов и лацканов до поперечной метки, при этом нижние швы начать на расстоянии 3 см от внутренних срезов подбортов. Подборта оставить пока лежащими на полочках лицевой стороной к лицевой стороне. Воротник чисто вытачать по внешнему контуру, при этом верхний воротник должен быть чуть шире нижнего, чтобы уголки воротника уже готового жакета не задирались кверху. Воротник вывернуть и вложить между жакетом и подбортами и обтачкой. Нижний воротник втачать в горловину каждой полочки от поперечной метки до уголка, в уголках надсечь припуски полочек, срез стойки воротника втачать в горловину жакета. Верхний воротник втачать в горловину подбортов и обтачки, в уголках надсечь припуски подбортов. Припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников разутюжить. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону. Припуск на подгибку низа жакета заутюжить на изнаночную сторону, но пока не пришивать. Точно сколоть швы втачивания верхнего и нижнего воротников. Обтачку отвернуть вверх и стачать припуски швов близко к швам. Обтачку отвернуть вниз.

■ Пришить подплечники.

■ К жакету пришить подкладку, подгибка низа. На спинке подкладки застрочить складку на свободное облегание: вверху — на длину ок. 3 см, внизу — на длину ок. 20 см. Между швами складку заметать. Складку заутюжить в одну сторону. На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы, оставив посредине одного из боковых швов открытым участок длиной ок. 20 см для выворачивания жакета. Втачать рукава. Подборта отвернуть на лицевую сторону жакета, припуск на подгибку низа жакета отвернуть вниз. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов и обтачки горловины спинки. Нижний срез подкладки приколоть к нижнему срезу жакета, оттянув внутренние края подбортов вниз на длину по ок. 1 мм и не совместив размеченные линии нижних краев жакета и подкладки. От конца шва притачивания одного подборта строчить вниз мягкой дугой, затем стачать нижние срезы подкладки и жакета на расстоянии ок. 1 см и закончить шов у конца шва притачивания второго подборта точно так же. Жакет вывернуть через открытый участок в одном из боковых швов подкладки. Припуск на подгибку низа жакета приметать на ок. 1 см ниже шва притачивания подкладки. Жакет снова вывернуть и пришить припуск на подгибку низа жакета вручную потайными незатянутыми стежками. Жакет вывернуть, излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и приутюжить. Рукава подкладки вложить в рукава жакета. Припуски на подгибку низа одного рукава жакета и подкладки подвернуть встык у одного из швов и сколоть одной булавкой. Просунуть руку между жакетом и подкладкой через открытый участок в одном из боковых швов подкладки. Сначала вытянуть наружу один рукав жакета. Булавку удалить, крепко держа при этом сколотые припуски. Припуски стачать, лицевая сторона к лицевой стороне. Припуск на подгибку низа рукава отвернуть вверх и пришить вручную потайными незатянутыми стежками. С лицевой стороны жакета вытянуть рукав наружу, рукав подкладки выправится автоматически. Низ второго рукава обтачать подкладкой точно так же. Зашить открытый участок в одном из боковых швов подкладки.

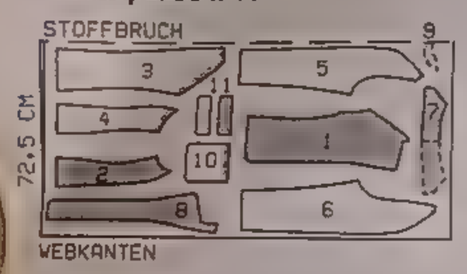
■ На правой полочке обметать петли.

Жакет В:

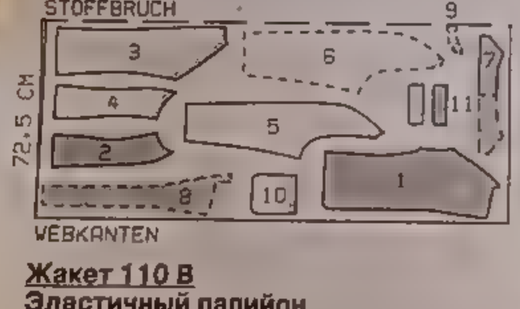
Жакет шить так же, как модель А. Жакет отстрочить вдоль среднего шва спинки, швов втачивания рукавов (до рельефных швов) и по внешним краям на расстоянии 7 мм. Клапаны отстрочить по внешнему контуру, накладные карманы настрочить.

Планы раскладки

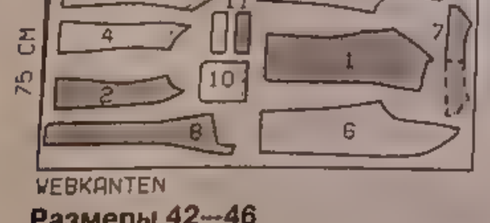
Жакет 110 А
Ткань в тонкую продольную полоску шириной 145 см
Размеры 38 и 40



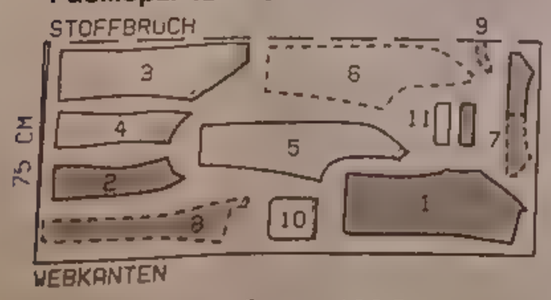
Размеры 42—46



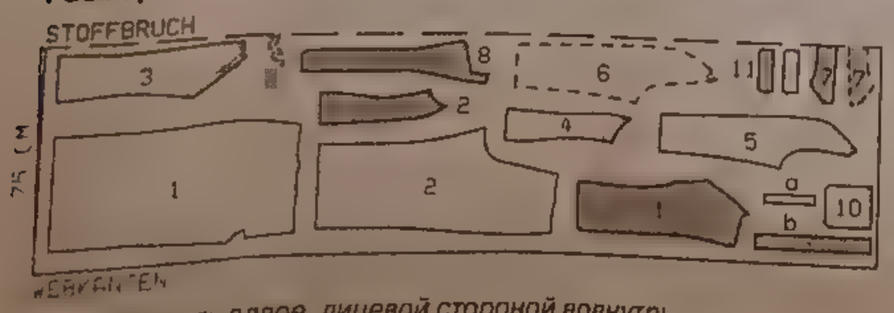
Жакет 110 В
Эластичный папийон шириной 150 см
Размеры 38 и 40



Размеры 42—46



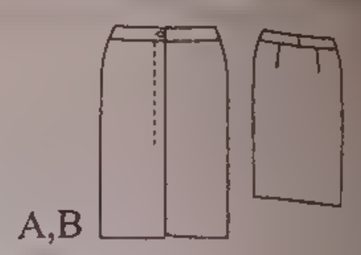
Жакет 110 В и брюки 103 В
Эластичный папийон шириной 150 см
Размеры 38—46



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

111 А,В Юбки ••

Размеры 36, 38, 40, 42, 44 и 46
Длина по спинке 68 см.



Вам потребуется:

Юбка А. Ткань в тонкую продольную полоску 0,95—0,95—0,95—0,95—1,00—1,00 м шириной 145 см; подкладочная ткань 0,75 м шириной 140 см; флизелин H 410; 6 плоских пуговиц.
Важно: общий расход ткани для юбки 111 А и жакета 110 А — см. модель 110.
Юбка В. Смешанное льняное полотно (шелк/лен) 0,95—0,95—1,30—1,40—1,65—1,65 м шириной 120 см; далее см. Юбка А.
Важно: общий расход ткани для юбки 111 В и жакета 102 — см. модель 102.
Рекомендации по выбору ткани: юбочные ткани.

Бумажная выкройка:

Переснять детали выкройки.
Внимание: на деталях выкройки 3 и 4 направление стрелок долевой нити для моделей А и В разное!

Припуски:

на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:

Юбки А, В:

1	Переднее полотнище	2x
2	Заднее полотнище со сгибом	1x
3	Передний пояс	4x
4	Задний пояс для юбки А	4x
4	Задний пояс со сгибом для юбки В	2x

Из подкладочной ткани: деталь 1 за вычетом ширины обтачки, деталь 2.
Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:

Юбка А:

■ На обтачке правого переднего полотнища обметать петли.

■ Стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить к линии середины спинки. Выполнить боковые швы.

■ На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы.

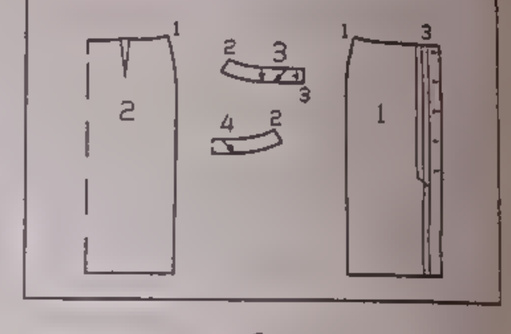
■ Цельнокроеные обтачки передних полотнищ отвернуть на лицевую сторону юбки. Подкладку притачать к продольным срезам обтачек, оставив внизу открытыми участки длиной ок. 8 см. Обтачки и подкладку отвернуть на изнаночную сторону и приметать к верхнему срезу юбки.

■ На деталях внешнего и внутреннего поясов выполнить задний средний шов и боковые швы. Дублированный прокладкой внешний пояс притачать к верхнему срезу юбки, припуски шва заутюжить на пояс. Не дублированный прокладкой внутренний пояс сложить с притачанным внешним поясом лицевыми сторонами и стачать передние и верхние срезы. Пояс вывернуть. Внутренний пояс подвернуть и пришить над швом притачивания.

■ Припуск на подгибку низа юбки заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную. Обтачки пришить к подгибке низа юбки. Правое переднее полотнище отстрочить по разметке.

■ По низу подкладки выполнить подгибку так, чтобы она была на ок. 2 см короче юбки. Оставшиеся открытыми передние срезы подкладки подвернуть и

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек А
Детали 1—4
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46



Планы раскладки

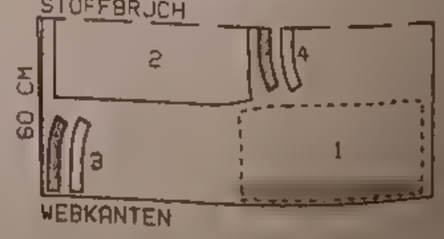
Юбка А
Ткань в тонкую продольную полоску шириной 145 см
Размеры 36—46

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

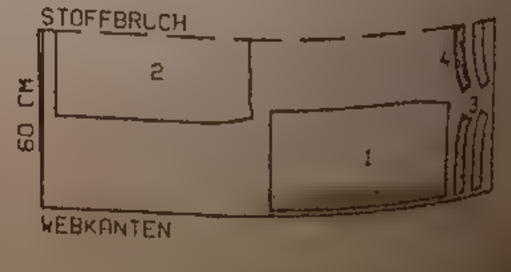
Юбка В
Смешанное льняное полотно (шелк/лен) шириной 120 см

Размеры 36 и 38

Размеры 40 и 42



Размеры 44 и 46

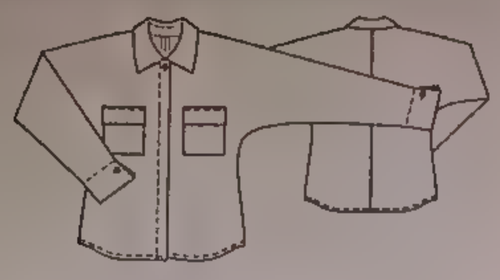


...ить к обтачкам передних полотнищ.
■ На правом конце пояса обметать петлю.

Юбка В:
Юбку шить так же, как модель А, но без среднего заднего шва пояса.

112 Блузка ••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 65 см.



Вам потребуется:
Поплин 1,55—1,60—1,60—1,65—1,65 м шириной 150 см; клеевая тканая прокладка — флизелин G 785; 5 пуговиц; 5 плоских пуговиц для супатной (потайной) застежки.
Рекомендации по выбору ткани: блузочные ткани, держащие форму.

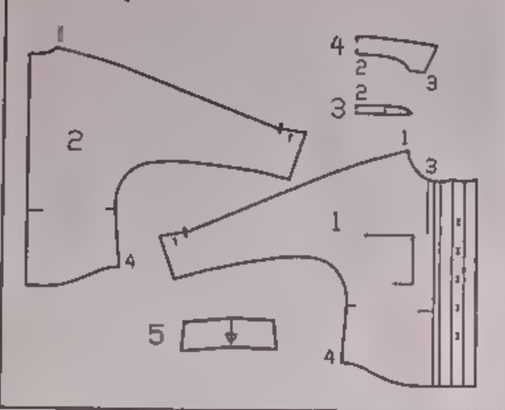
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 112, а также на различие линий кроя бортов правой и левой полочек: на правой полочке выкраивается планка с петлями!
На детали выкройки 1 петли размечены для размера 36. Для размеров 38—44 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.
На деталях выкройки 1 и 2 поставить метку петли рукава на таком же расстоянии от краев детали, как для размера 36.

Припуски:
на швы, по срезам и на подгибку низа — 1,5 см.

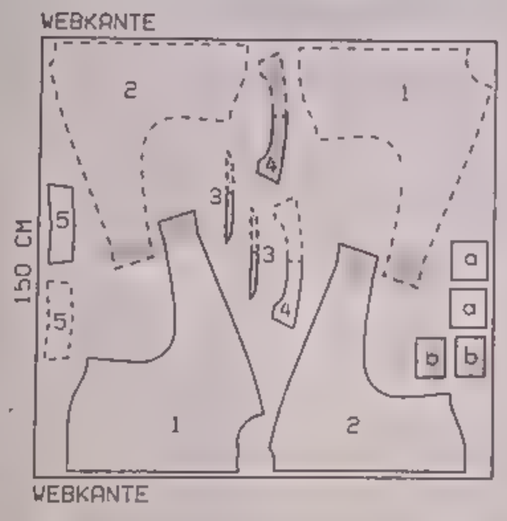
Раскрой:
1 Полочка, цельнокроеная с передней половинкой рукава 2x
2 Спинка, цельнокроеная с задней половинкой рукава 2x
3 Стойка воротника со сгибом 2x
4 Воротник со сгибом 2x
5 Обтачка рукава 2x
a) 2 кармана длиной по 12,5 см и шириной по 13 см;
b) 2 клапана длиной по 13,5 см и шириной по 10 см, в готовом виде 5 см.
Прокладка: см. план раскладки. Прокладку приутюжить к верхнему воротнику.

Пошив:
■ Выполнить средний шов спинки, боковые швы и нижние швы рукавов.
■ Обтачку каждого рукава сложить с рукавом лицевыми сторонами и приколоть к его нижнему срезу. Обтачку притачать к рукаву вдоль краев разреза от меток и вдоль нижнего среза. Излишний припуск обтачки отвернуть вниз и приколоть. С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава до меток разреза. Обтачку отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на рукав по внутреннему краю.
■ Припуск на подгибку низа блузки подвернуть и настрочить на расстоянии 1 см.
■ Цельнокроеную планку правой полочки заутюжить на изнаночную сторону по линии, маркированной ПРАВАЯ СТОРОНА СГИБ, и приметать. Обметать по разметке петли для плоских пуговиц. Планку отвернуть на лицевую сторону блузки, совместив сгиб планки с линией сгиба цельнокроеной обтачки борта. Верхний срез планки приколоть. Планку и цельнокроеную обтачку борта отвернуть на лицевую сторону блузки по линии сгиба и приколоть к срезу горловины. Вдоль горловины проложить строчку от сгиба до линии середины переда. Припуски шва срезать близко к строчке, у линии середины переда — надсечь. Обтачку и планку с петлями отвернуть на изнаночную сторону, край приутюжить. Обтачку и планку настрочить по разметке.

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек В
Детали 1—5
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



План раскладки при ширине ткани 150 см

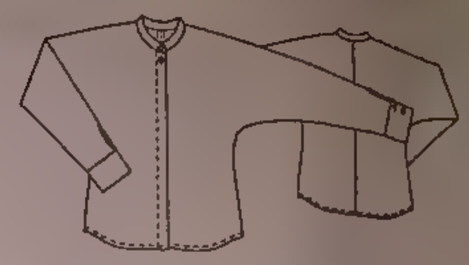


Ткань разложить в один слой, лицевой стороной вверх. Правые и левые парные детали выкроить симметрично!

■ Цельнокроеную обтачку борта левой полочки отвернуть на лицевую сторону блузки и притачать к срезу горловины до линии середины переда. Припуски шва надсечь у конца шва. Обтачку отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть и приметать. Левый борт отстрочить по разметке.
■ Детали стойки воротника притачать к деталям воротника. Припуски каждого шва срезать близко к строчке и разутюжить. Каждую деталь отстрочить по обеим сторонам от шва близко к шву. Детали сложить лицевыми сторонами и стачать внешние срезы. Воротник вывернуть и приутюжить. Нижний воротник втачать в горловину, верхний воротник подвернуть и пришить над швом втачивания.
■ Накладные карманы с клапаном. Припуск по верхнему срезу каждого кармана подвернуть и настрочить. Припуски по боковым и нижнему срезам кармана заутюжить на изнаночную сторону. Карман наложить на полочку по линиям совмещения и настрочить. Клапан сложить вдоль и стачать короткие срезы. Вывернуть. Клапан отстрочить по внешнему контуру, притачать к полочке выше кармана по разметке, заутюжить вниз и настрочить вдоль шва притачивания.
■ На правой полочке обметать верхнюю петлю. Обметать петли на рукавах. Для каждой запонки соединить одной прочной ниткой 2 пуговицы, запонки продеть в петли рукавов.

113 Блузка ••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 65 см.



Вам потребуется:
Креп в продольную полоску 1,65—1,65—1,65—1,70—1,70 м шириной 140 см; клеевая тканая прокладка — флизелин G 785; 6 пуговиц; 5 плоских пуговиц для супатной (потайной) застежки.
Рекомендации по выбору ткани: мягко драпирующиеся блузочные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 113, а также на различие линий кроя бортов правой и левой полочек: на правой полочке выкраивается планка с петлями.
На детали выкройки 1 петли размечены для размера 36. Для размеров 38—44 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 36. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

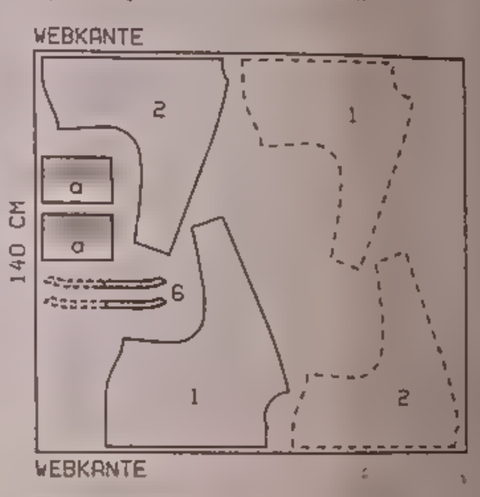
Припуски:
на швы, по срезам и на подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:
1 Полочка, цельнокроеная с передней половинкой рукава 2x
2 Спинка, цельнокроеная с задней половинкой рукава 2x
6 Воротник-стойка со сгибом 2x
a) 2 манжеты длиной по 24,5—25—25,5—26—26,5 см и шириной по 16 см, в готовом виде 8 см.
Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:
■ Выполнить средний шов спинки, боковые швы и нижние швы рукавов. С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава до меток разреза. Припуски вдоль краев разреза заутюжить на изнаночную сторону.
■ Припуск на подгибку низа блузки подвернуть и настрочить.
■ Цельнокроеную планку правой полочки заутюжить на изнаночную сторону по линии, маркированной ПРАВАЯ СТОРОНА СГИБ, и приметать. Обметать по разметке петли для плоских пуговиц. Всю цельнокроеную обтачку борта заутюжить на изнаночную сторону по линии, маркированной ОБТАЧКА СГИБ. Правую полочку отстрочить по разметке. Планку с петлями заутюжить вперед, приметать к срезу горловины и пришить вдоль нижнего края полочки.
■ Цельнокроеную обтачку борта левой полочки отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть припуск по внутреннему срезу обтачки, обтачку приметать. Левый борт отстрочить по разметке.
■ Стачать внешние срезы деталей воротника-стойки. Воротник вывернуть и приутюжить. Внешнюю деталь воротника втачать в горловину, внутреннюю деталь воротника подвернуть и пришить над швом втачивания.
■ К нижнему срезу каждого рукава притачать манжету. Припуски шва и припуск по открытому продольному срезу манжеты заутюжить на манжету. Манжету сложить вдоль и стачать короткие срезы. Вывернуть. Внутреннюю половинку манжеты пришить над швом притачивания.
■ На правой полочке обметать верхнюю петлю. На правом конце воротника-стойки обметать петлю. У передних краев манжет обметать по 2 петли.

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек В
Детали 1, 2 и 6
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44

План раскладки при ширине ткани 140 см

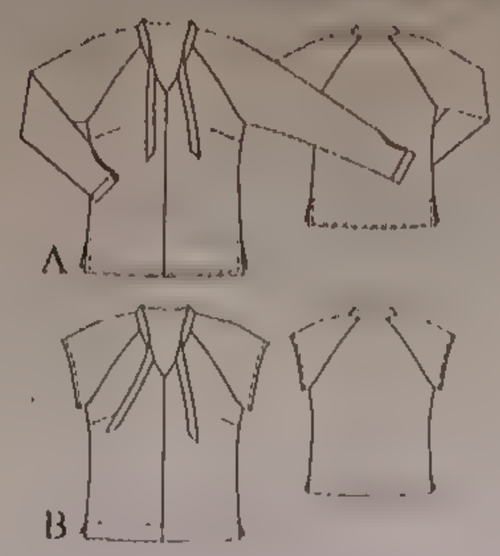


Ткань разложить в один слой, лицевой стороной вверх.
Правые и левые парные детали выкроить симметрично!

Vlieseline Formband — это косая бейка из тонкого клеевого флизелина шириной 12 мм. Цепной шов на расстоянии 4 мм от края бейки стабилизирует ее форму. Vlieseline Formband идеально подходит для фиксации формы горловины и для работы с деталями кроя, выкроенными под углом 45 градусов. Бейка очень мягкая, она прекрасно фиксирует форму, не лишая ткань эластичности. Vlieseline Formband выпускается белого цвета и цвета графита и продается на метры в специализированных магазинах для любителей шитья.

114 A,B Блузки ••

Размеры 38, 40, 42, 44 и 46
A: блузка с длинными рукавами.
B: блузка с короткими рукавами.
Длина по спинке ок. 67 см.



Вам потребуется:
Блузка A. Креп-жоржет 1,45—1,50—1,50—1,50—1,55 м шириной 150 см; клеевая тканая прокладка — флизелин G 785; 2 пуговицы.
Блузка B. Креп-жоржет 1,00—1,00—1,05—1,15—1,15 м шириной 140 см.
Рекомендации по выбору ткани: мягко драпирующиеся блузочные ткани.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для моделей 114 A и 114 B!
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа блузки A — 1,5 см, на подгибку низа блузки B — 7 см.
Раскрой:
Блузки A, B:

1 Перед	2x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Передняя половинка рукава	2x
4 Задняя половинка рукава	2x

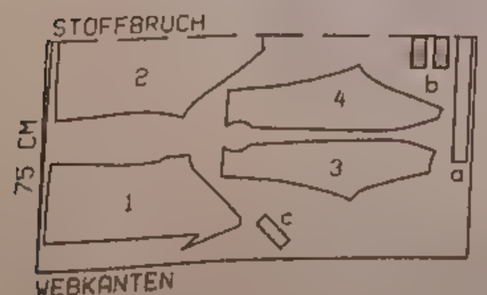
a) завязывающийся воротник длиной 85—86—87—88—89 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см.
Только для блузки A:
b) 2 манжеты длиной по 21,5—22—22,5—23—23,5 см и шириной по 5 см, в готовом виде 2,5 см;
c) косая бейка для 2 петель длиной 12 см и шириной 4 см, включая припуски.
Пошив:
Блузка A:
■ Стачать вытачки на груди, глубины вытачек заутюжить вниз.
■ Цельнокроеные обтачки горловины переда заутюжить на изнаночную сторону по линиям сгиба, внутренние срезы обтачек пришить вручную потайными незатянутыми стежками.
■ Выполнить средний шов переда.
■ Выполнить боковые швы, оставив внизу открытыми разрезы.
■ Припуски по скругленным срезам половинок рукавов срезать близко к размеченной линии края разреза, заутюжить на изнаночную сторону и настрочить. Выполнить верхние и нижние швы рукавов.
■ Из косой бейки (c) чисто вытачать максимально узкий рулик, разрезать его пополам и придать каждому отрезку форму петли. Каждую манжету сложить вдоль пополам и приутюжить. К внешней половинке манжеты у переднего короткого среза приметать концы петли из вытачного шнура (рулика).
■ Манжеты притачать к нижним срезам

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек C
Детали 1—4
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44
размер 46

рукавов. Припуски шва притачивания и припуск по открытому продольному срезу каждой манжеты заутюжить на манжету. Манжеты сложить вдоль и стачать короткие срезы. Вывернуть. Внутренние половинки манжет пришить над швами притачивания.
■ Рукава втачать в открытые проймы.
■ Завязывающийся воротник сложить поперек пополам и разметить линию середины спинки. На бумажной выкройке измерить расстояние от линии середины спинки до линии шва втачивания передней половинки рукава в пройму переда. Полученный отрезок отложить на завязывающемся воротнике в обе стороны от линии середины спинки и поставить метки. Воротник сложить вдоль, лицевой стороной вовнутрь. Концы скосить. Стачать короткие скошенные и продольные срезы воротника до меток. У концов швов надсечь припуски. Вывернуть. Внешнюю половинку воротника втачать в горловину, внутреннюю половинку подвернуть и пришить над швом втачивания.
■ Припуски вдоль краев нижних боковых разрезов и припуск на подгибку низа блузки отвернуть на изнаночную сторону и настрочить.
Блузка B:
Блузку шить в основном так же, как модель A, но с короткими рукавами. Рукава подшить. Края нижних боковых разрезов обтачать подгибкой низа.
■ Нижние боковые разрезы. Выполнить боковые швы, закончив внизу строчку не доходя ок. 8 см до метки разреза. Припуск на подгибку низа блузки отвернуть на лицевую сторону и притачать к боковым срезам точно до меток разрезов. Излишние припуски отвернуть вниз и приколоть. Выполнить оставшиеся открытыми участки боковых швов. Припуск на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 6 см.

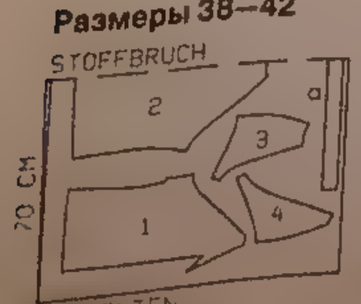
Планы раскладки

Блузка A при ширине ткани 150 см
Размеры 38—46

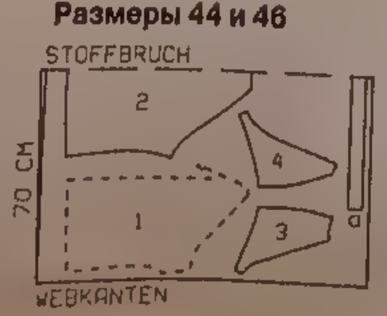


Блузка B при ширине ткани 140 см

Размеры 38—42



Размеры 44 и 46



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

115 Пальто ••

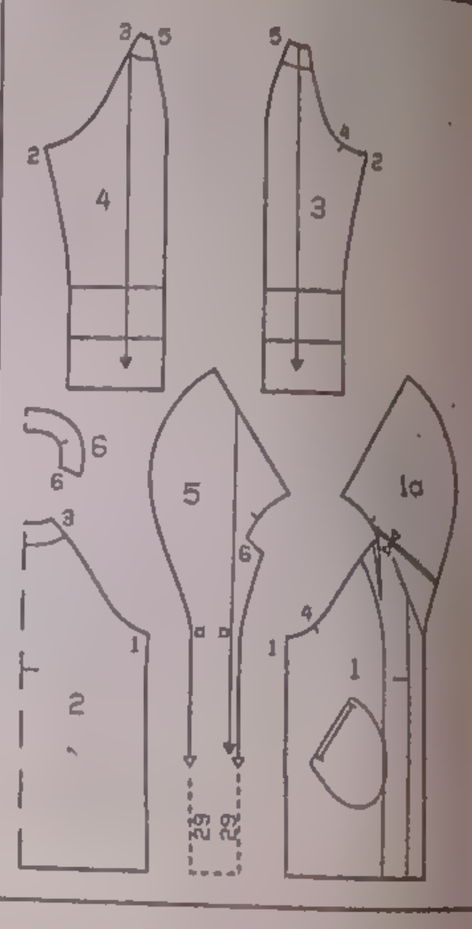
Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 95 см.

Вам потребуется:
Поплин 3,30—3,30—3,35—3,35—3,35 м шириной 160 см; подкладочная ткань 1,65—1,65—2,10—2,10—2,10 м шириной 140 см; волюменфлиз флизелин 295 1,80 м шириной 150 см; 2 квадратные кнопки.
Рекомендации по выбору ткани: легкие непродуваемые ткани, дублированные волюменфлизом.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Детали выкройки 1 и 1a склеить по линиям соединения. Деталь выкройки 5 удлинить на указанную величину. Мешковину кармана переснять с детали выкройки 1 как отдельную деталь.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Припуски на подгибку низа рукавов уже учтены в выкройке. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.
Раскрой:
Из поплина:

1 Полочка, цельнокроеная с нижним воротником	2x
Мешковина кармана	4x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Передняя половинка рукава	2x
4 Задняя половинка рукава	2x
5 Подборт, цельнокроеный с верхним воротником	2x
6 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x

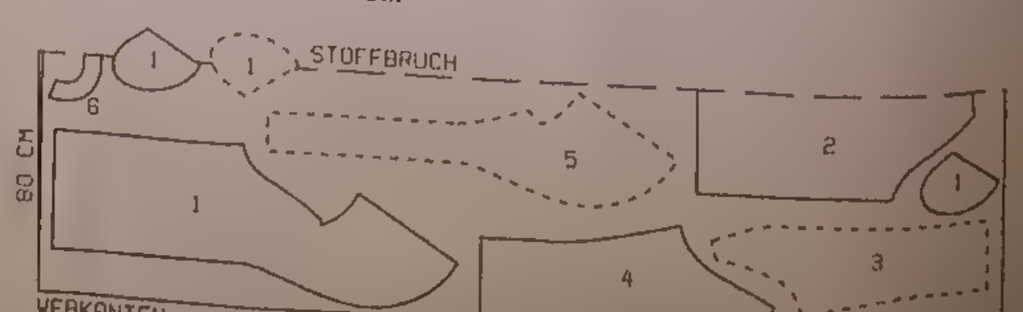
Из подкладочной ткани: детали 1—4 до линии подкладки.
Из волюменфлиза (295): детали 1—4 (по 1x). Детали кроя разделить по толщине пополам и приметать к соответствующим деталям кроя из поплина с изнаночной стороны.
Пошив:
■ Прорезные карманы "на скорую руку". Одну мешковину кармана наложить лицевой стороной на лицевую сторону полочки, совместив размеченные линии входа в карман. По четырем сторонам разметки проложить строчку на расстоянии ок. 2—3 мм, при этом у концов входа в карман строчить не под прямым углом, а дугой или острым углом. Мешковину и полочку прорезать вдоль между швами, у концов швов — близко к строчке. Мешковину вытянуть через прорез на изнаночную сторону, края входа в карман приутюжить. Вторую мешковину наложить на карман с изнаночной стороны полочки. Стачать срезы мешковин по контуру.
■ Выполнить боковые швы и нижние швы рукавов.
■ На каждой полочке надсечь глубину вытачки по линии середины на длину ок. 5 см.
■ Рукава втачать в открытые проймы.

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек E
Детали 1—6
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



■ С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава. Цельнокроеную обтачку низа каждого рукава отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба, внутренний срез обтачки настрочить.
■ На цельнокроеном с полочками нижнем воротнике выполнить средний задний шов. Нижний воротник втачать в горловину от линии середины спинки и, не прерывая строчку, стачать вытачки.
■ Верхние части кнопок настрочить на подборт правой полочки по разметке.
■ На цельнокроеном с подбортами верхнем воротнике выполнить задний средний шов. Обтачку горловины спинки притачать к подбортам и верхнему воротнику, при этом надсечь припуски в уголках. Подборта и верхний воротник сложить с пальто лицевыми сторо-

План раскладки при ширине ткани 160 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Мешковины карманов, выступающие на плане раскладки за сгиб ткани, выкроить в последнюю очередь из разложенного в один слой лоскута ткани.

ками приколоть, сколоть срезы верхнего и нижнего воротников. Вдоль срезов бортов и по внешнему контуру воротника проложить строчку. Подборта отвернуть на изнаночную сторону, воротник вывернуть. Обтачку горловины спинки отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания обоих воротников близко к швам.

■ Припуск на подгибку низа пальто заутюжить на изнаночную сторону, но пока не пришивать.

■ К пальто пришить подкладку, пальто подшить — см. модель 101.

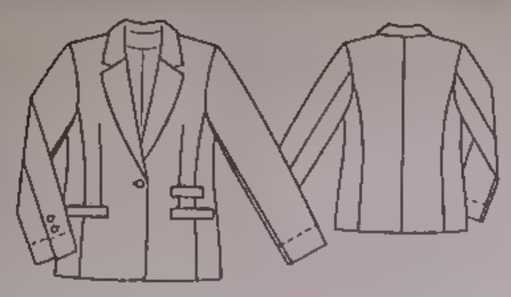
■ Борта и воротник отстрочить на расстоянии 2 см.

■ Правую полочку наложить на левую, совместив линии середины переда, и поставить метки нижних частей кнопок. Нижние части кнопок настрочить на левую полочку.

■ Нижние края рукавов отвернуть вверх на высоту ок. 10 см.

116 Жакет ••••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 70 см.



Вам потребуется:
Поплин 1,65—1,65—1,70—1,70—1,70 м шириной 160 см; подкладочная ткань 1,30—1,30—1,35—1,35—1,35 м шириной 140 см; волюменфлиз флизелин 295 0,90 м шириной 150 см; флизелин H 180; 1 большая и 4 маленькие пуговицы.

Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, дублированные волюменфлизом.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Подборт переснять как отдельную деталь.
На детали выкройки 1 карман размечен для размера 36. Для размеров 38—44 вычертить передний конец кармана заново, при этом он выступает за переднюю линию вытачки на 2 см.
На детали выкройки 5 петли размечены для размера 36. Для размеров 38—44 разметить петли на таком же расстоянии от края шлицы, как для размера 36.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа жакета — 4 см, на подгибку низа рукавов — 6 см. По поперечным срезам средней части каждой полочки (маркированным значком "ножницы") припуски не выкраивать, вдоль линий вытачек выкроить припуски шириной 1,5 см.

Раскрой:
Из поплина:

1 Средняя часть полочки	2x
Подборт	2x
2 Боковая часть полочки	2x
3 Средняя часть спинки	2x
4 Боковая часть спинки	2x
5 Верхняя часть рукава	2x
6 Локтевая часть рукава	2x
7 Воротник со сгибом	2x
8 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x

a) 2 листочки длиной по 14,5—15—15—15,5—15,5 см и шириной по 5 см, в готовом виде 2,5 см;
b) 2 мешковины карманов длиной по 18 см и шириной по 18—18—18—19—19 см, включая припуски;
c) 1 листочка длиной 10—10,5—10,5—11—11,5 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;
d) 1 мешковина кармана длиной 10 см и шириной 13—14—14—14—15 см, включая припуски.

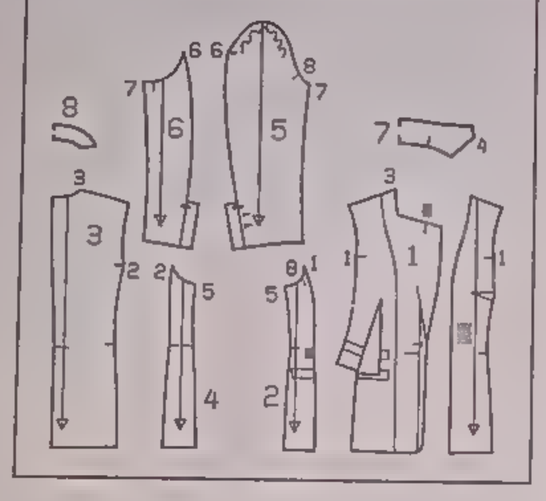
Из подкладочной ткани:

9 Средняя часть полочки	2x

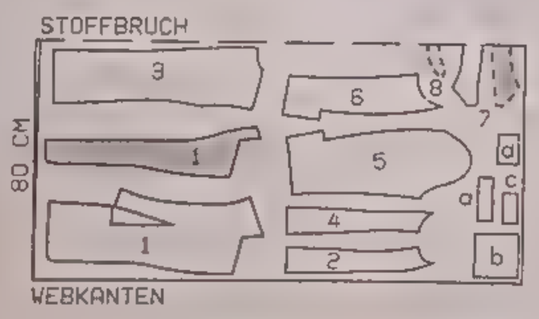
Деталь 3 за вычетом ширины обтачки горловины спинки и со складкой по линии середины шириной ок. 2 см на свободное облегание, детали 2,4, 5, 6, b, d.
Из волюменфлиза (295): детали 1—7, a, c (по 1x). Детали кроя разделить по толщине пололам и приметать к соответствующим деталям кроя из поплина с изнаночной стороны.
Прокладка (H 180): см. план раскладки.

Пошив:
■ На средней части каждой полочки стачать вытачку. У нижнего поперечного среза выполнить на средней части полочки надсечку к концу шва. Припуски шва вытачки заутюжить к линии середины переда. Среднюю часть полочки отстрочить близко к шву вытачки. Поперечные срезы средней части полочки соединить бархатным швом.

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек F
Детали 1—9
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



План раскладки при ширине ткани 160 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

■ Выполнить рельефные швы полочек. Припуски швов разутюжить. Каждую полочку отстрочить по обеим сторонам от шва близко к шву.

■ На полочках выполнить прорезные карманы с листочкой с втачными концами — см. модель 119. Верхний карман выполнить на левой полочке.

■ На спинке выполнить средний и рельефные швы. Спинку отстрочить по обеим сторонам от каждого шва близко к шву.

■ Выполнить боковые и плечевые швы. Обтачку горловины спинки притачать к подбортам.

■ Воротник с лацканами. Подборта и обтачку сложить с жакетом лицевыми сторонами и приколоть, при этом лацканы подбортов должны быть чуть шире лацканов полочек на уголках, чтобы уголки лацканов уже готового жакета не задирались кверху. Подборта притачать к нижним срезам полочек, срезам бортов и лацканов до поперечной метки. Подборта оставить пока лежащими на полочках лицевой стороной к лицевой стороне. Воротник чисто вытачать по внешнему контуру, при этом верхний воротник должен быть чуть шире нижнего, чтобы уголки воротника уже готового жакета не задирались кверху. Воротник вывернуть и вложить между жакетом и подбортами и обтачкой. Нижний воротник втачать в горловину каждой полочки от поперечной метки до уголка, в уголке горловины надсечь припуск полочки, срез стойки нижнего воротника втачать в горловину жакета. Верхний воротник втачать в горловину подбортов и обтачки, в уголках надсечь припуски подбортов. Припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников разутюжить. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону. Точно сколоть швы втачивания верхнего и нижнего воротников. Обтачку горловины спинки отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания верхнего и нижнего воротников близко к швам. Обтачку отвернуть вниз.

■ Припуск на подгибку низа жакета отвернуть вниз и пришить вручную.

■ Жакет отстрочить по внешним краям в край.

■ Двухшовные рукава. Выполнить передний шов каждого рукава. На верхней части рукава отвернуть на лицевую сторону цельнокроеную обтачку шлицы и припуск на подгибку низа и стачать их на уголке наискосок (= уголок конвертом). Припуски скошенного шва срезать до ширины 5 мм и разутюжить. На локтевой части рукава притачать припуск на подгибку низа к продольному срезу цельнокроеного припуска под шлицу. Припуск на подгибку низа и обтачку шлицы отвернуть на изнаночную сторону. Выполнить локтевой шов рукава. Припуски шва надсечь в уголке и разутюжить. Рукав отстрочить вдоль швов и края шлицы. Рукав отстрочить по нижнему краю на расстоянии 5 см. У края шлицы обметать по разметке петли. С изнаночной стороны рукава стачать верхние короткие поперечные срезы обтачки шлицы и припуска под шлицу.

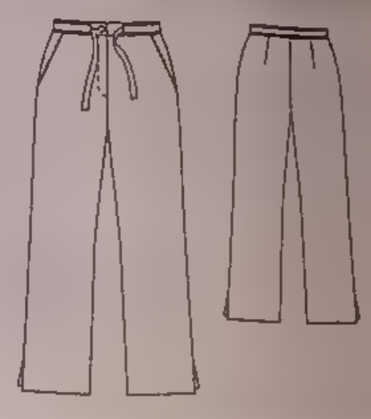
■ Рукава втачать, припосадив по окатам.

■ На спинке подкладки застрочить складку на свободное облегание от нижнего среза на высоту ок. 20 см и от верхнего среза на длину ок. 3 см, между швами складку заметать. Складку заутюжить в одну сторону. На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы. Втачать рукава. К жакету пришить подкладку — см. модель 131. У шлицы каждого рукава пришить подкладку сначала к припуску под шлицу, затем вырезать подкладку прямоугольником и пришить к обтачке шлицы и у ее верхнего конца.

■ На правой полочке обметать петлю.

117 Брюки ••

Размеры 34, 36, 38, 40, 42 и 44
Длина брюк по боковому шву ок. 102 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю 44 см.



Вам потребуется:
Поплин 1,50 м шириной 160 см; 1 застежка-молния длиной 16—16—16—18—18 см; 1 пуговица
Рекомендации по выбору ткани: легкие брючные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. На детали выкройки 1 линия отделочной строчки вдоль застежки на молнию вычерчена для размера 34. Для размеров 36—44 вычертить эту линию на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 34 (длина зависит от длины застежки).

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.

Раскрой:

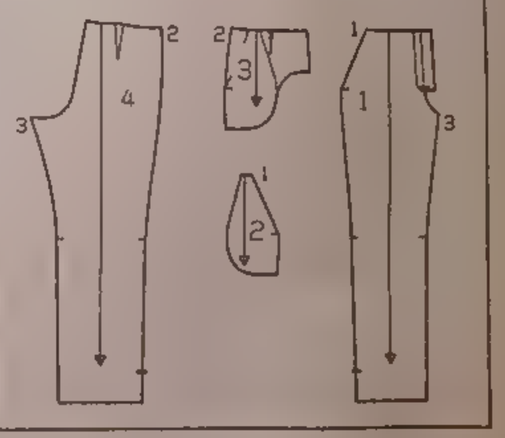
1 Передняя половинка	2x
2 Мешковина кармана	2x
3 Боковая часть передней половинки, цельнокроеная с мешковиной кармана	2x
4 Задняя половинка	2x

a) пояс длиной 73,5—77,5—81,5—85,5—89,5—93,5 см (из которых 3 см — припуск под застежку) и шириной 4 см, в готовом виде 2 см;
b) откосок длиной 17—17—17—19—19—19 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;
c) полоса для кулиски талии длиной 62,5—66,5—70,5—74,5—78,5—82,5 см и шириной 4 см, включая припуски;
d) поясок-завязка длиной 114—118—122—126—130—134 см и шириной 2,5 см, в готовом виде 1,2 см.

Пошив:
■ Стачать все вытачки, глубины вытачек заутюжить к линии среднего шва.

■ Боковые карманы с отрезным бочком. Мешковину кармана сложить с передней половинкой лицевыми сторонами, притачать вдоль входа в карман и отвернуть на изнаночную сторону. Переднюю половинку отстрочить вдоль входа в карман в край. Переднюю половинку наложить на боковую часть передней половинки, совместив вход в карман с размеченной линией входа в карман, и приколоть. С изнаночной стороны брюк стачать срезы мешковин. Мешковины приметать под переднюю половинку, предварительно срезав на

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек F
Детали 1—4
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



План раскладки при ширине ткани 160 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

правой мешковине припуск по линии середины переда.

■ Выполнить боковые и шаговые швы, оставив в боковых швах внизу открытыми разрезы.

■ Половинки брюк вложить одну в другую, лицевой стороной к лицевой стороне. Стачать срезы банта от метки разреза для застежки на молнию до шаговых швов.

■ Застежка на молнию — см. модель 103.

■ Выполнить задний средний шов.

■ Пояс притачать к верхнему срезу брюк, припуск под застежку пояса притачать к откоску. Припуски шва притачивания и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль и стачать передние срезы. Пояс вывернуть. Пришить внутренний край пояса.

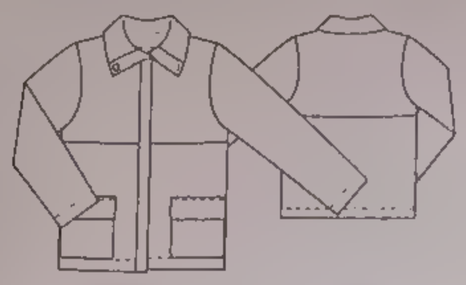
■ Кулиска талии. На полосе для кулиски талии (c) заутюжить на изнаночную сторону припуски по периметру на ширину 1 см. Полосу наложить на пояс и приколоть, при этом каждый передний край полосы не доходит до линии середины переда на 5 см. Продольные края полосы настрочить в край. Поясок-завязку (d) сложить вдоль, лицевой стороной вовнутрь, и проложить строчку на расстоянии 1,2 см от сгиба. Поясок-завязку вывернуть, концы зашить. Поясок-завязку продеть в кулиску талии.

■ Припуски на подгибку низа и припуски вдоль краев нижних боковых разрезов заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную.

■ На правом конце пояса обметать петлю.

118 Жакет ••

Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина по спинке ок. 70 см.



Вам потребуется:
Поплин 1,80—1,80—1,80—1,85—1,85 м шириной 160 см; подкладочная ткань 1,30—1,30—1,35—1,35—1,35 м шириной 140 см; волюменфлиз флизелин 295 1,15—1,15—1,15—1,20—1,20 м шириной 150 см; флизелин H 410; 7 квадратных кнопок.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, дублированные волюменфлизом.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 118.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4,5 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:
Из поплина:

1	Нижняя часть полочки	2x
2	Верхняя часть полочки	2x
3	Нижняя часть спинки со сгибом	1x
4	Верхняя часть спинки со сгибом	1x
5	Рукав	2x
6	Воротник со сгибом	1x
7	Планка для застежки	2x
8	Подборт	2x
9	Обтачка горловины спинки со сгибом	1x
10	Карман	2x
11	Клапан	4x

Из подкладочной ткани: детали 1, 2 и 4 за вычетом ширины подборта и обтачки, детали 3, 5 и 10.
Из волюменфлиза (295): детали 1—7, 10 и 11 (по 1x). Детали кроя из волюменфлиза разделить по толщине пополам и приметать под соответствующие детали кроя из основной ткани.
Прокладка (H 410): см. план раскладки.

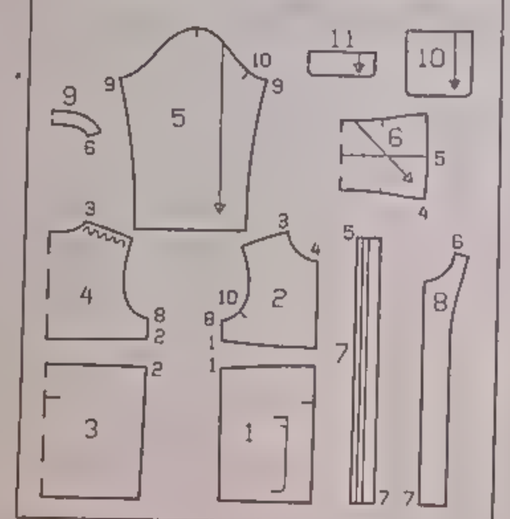
Пошив:
■ Верхние части полочек притачать к нижним частям полочек, верхнюю часть спинки — к нижней части спинки. Припуски швов разутюжить. Полочки и спинку отстрочить по обеим сторонам от каждого шва близко к шву.

■ Выполнить боковые и плечевые швы. Обтачку горловины спинки притачать к подбортам.

■ Внешнюю половинку воротника втачать в горловину жакета, внутреннюю половинку воротника втачать в горловину подбортов и обтачки. Припуски швов втачивания половинок воротника разутюжить.

■ Верхние части квадратных кнопок настрочить на внутреннюю половинку правой планки для застежки: верхнюю кнопку — на ок. 5 мм ниже верхнего края, нижнюю кнопку — на ок. 5 мм выше нижнего края, остальные кнопки — между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек H
Детали 1—11
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42



План раскладки при ширине ткани 160 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Воротник (деталь 6), выступающий на плане раскладки за сгиб ткани, выкроить в последнюю очередь из разложенного в один слой лоскута ткани.

■ Каждую планку для застежки сложить вдоль, лицевой стороной вовнутрь, и стачать верхние срезы, начав/закончив строчку точно у размеченной линии шва притачивания планки. Планки вывернуть. Внешние половинки планок сложить с полочками и внешней половинкой воротника лицевыми сторонами и притачать к срезам бортов и передним срезам внешней половинки воротника. Планки оставить пока лежащими на жакете лицевой стороной к лицевой стороне. Внутреннюю половинку воротника и подборта наложить на планку. Внутренние половинки планок притачать к передним срезам подбортов и внутренней половинки воротника, лицевая сторона к лицевой стороне. Припуски швов притачивания разутюжить. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону, воротник вывернуть. Планки отвернуть вперед. Каждую полочку отстрочить по обеим сторонам от шва притачивания планки близко к шву, не прихватывая внутреннюю половинку планки и подборт. Точно сколоть швы втачивания половинок воротника. Обтачку горловины спинки отвернуть вверх и стачать припуски швов втачивания половинок воротника близко к швам.

■ Припуск на подгибку низа жакета отвернуть на изнаночную сторону и настрочить от швов притачивания планок на расстоянии 3,5 см. Точно сколоть швы притачивания внешних и внутренних половинок планок. Подборта отвернуть вперед и стачать припуски швов близко к швам притачивания планок, при этом вверху и внизу строчить на максимально возможную длину. Подборта пришить к подгибке низа жакета, нижние края половинок планок сшить.

■ Накладные карманы. Подкладку каждого кармана сложить с карманом лицевыми сторонами и стачать срезы по периметру, оставив в одном из швов открытым участок для выворачивания кармана. Карман вывернуть, открытый участок шва зашить. Карман отстрочить по верхнему краю в край, наложить на полочку по линии совмещения и настрочить.

■ Детали клапанов сложить попарно лицевыми сторонами и стачать боковые и нижние срезы. Клапаны вывернуть и отстрочить по внешнему контуру. Каждый клапан притачать к полочке по разметке выше кармана, заутюжить вниз и настрочить вдоль шва притачивания.

■ Выполнить швы рукавов. Припуски на подгибку низа рукавов отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 3,5 см.

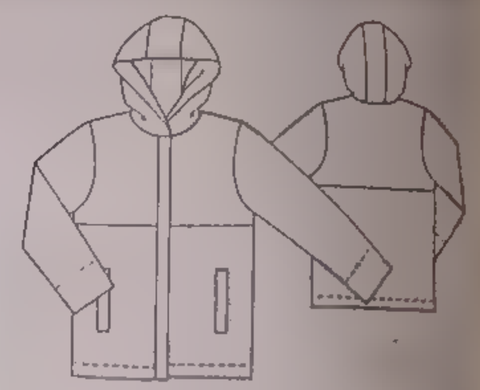
■ Рукава втачать.

■ К жакету пришить подкладку — см. модель 131.

■ Правую полочку наложить на левую, совместив линии середины переда, и поставить на левой планке метки нижних частей кнопок. Нижние части кнопок настрочить на левую планку по разметке

119 Жакет •••

с капюшоном
Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина по спинке ок. 75 см.



Вам потребуется:
Поплин 1,95—2,00—2,00—2,00—2,05 м шириной 160 см; подкладочная ткань 1,25—1,25—1,30—1,30—1,35 м шириной 140 см; волюменфлиз флизелин 295 1,25—1,25—1,25—1,25—1,30 м шириной 150 см; флизелин H 410; 6 квадратных кнопок
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани, дублированные волюменфлизом.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 119.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4,5 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

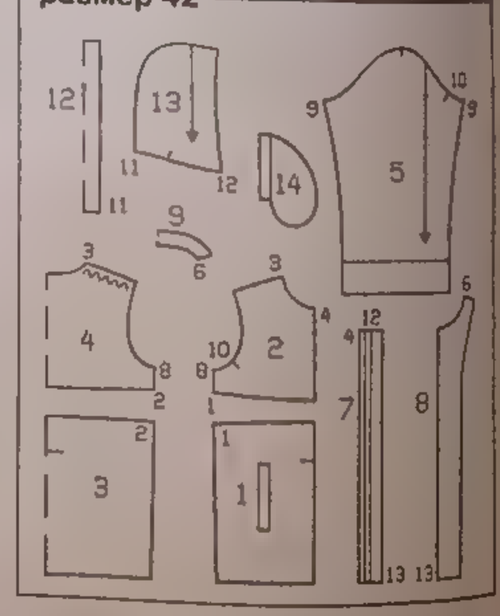
Раскрой:
Из поплина:

1	Нижняя часть полочки	2x
2	Верхняя часть полочки	2x
3	Нижняя часть спинки со сгибом	1x
4	Верхняя часть спинки со сгибом	1x
5	Рукав	2x
7	Планка для застежки	2x
8	Подборт	2x
9	Обтачка гроловины спинки со сгибом	1x
12	Средняя часть капюшона со сгибом	2x
13	Боковая часть капюшона	4x
14	Мешковина кармана	2x

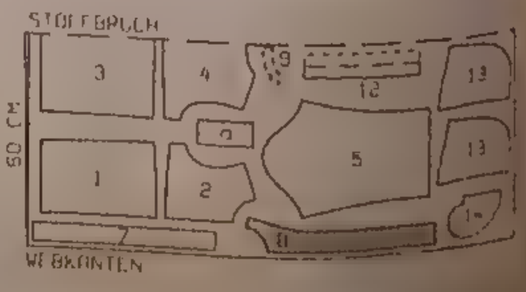
а) 2 листочки длиной по 18 см и шириной по 6 см, в готовом виде 3 см.
Из подкладочной ткани: детали 1, 2 и 4 за вычетом ширины подборта и обтачки, детали 3 и 5, деталь 14 до линии подкладки. Рукава выкроить короче бумажной выкройки на 16 см.
Из волюменфлиза (295): детали 1—5, 7, 12, 13, а (по 1x). Детали кроя из волюменфлиза разделить по толщине пополам и приметать под соответствующие детали кроя из основной ткани.
Прокладка (H 410): см. план раскладки.

Пошив:
■ Верхние части полочек притачать к нижним частям полочек, верхнюю часть спинки притачать к нижней части спинки. Припуски швов разутюжить. Полочки и спинку отстрочить по обеим сторонам от каждого шва близко к шву.

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек H
Детали 1—5, 7, 8, 9, 12, 13, 14
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42



План раскладки при ширине ткани 160 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

■ На полочках выполнить прорезные карманы с листочкой с втачными кон...ми. Листочку каждого кармана сложить

вдоль, лицевой стороной наружу, и приутюжить. Сложенную вдвое листочку и мешковину из основной ткани сложить с нижней частью полочки лицевыми сторонами и притачать по разметке. Полочку прорезать вдоль между швами, к концам швов — наискосок. При этом не повредите листочку и мешковину! Мешковину вытянуть через прорез на изнаночную сторону, листочку заутюжить на прорез, совместив сгиб листочки со швом притачивания мешковины. Мешковину из подкладочной ткани притачать к припускам шва притачивания листочки. Полочку отстрочить близко к шву притачивания листочки, не прихватывая мешковину из основной ткани. Маленькие треугольники на концах прореза отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на концы листочки точно от конца одного шва к концам другого. Обе мешковины подрезать, уравнивая, и стачать. Полочку отстрочить вдоль концов кармана в край и близко к шву притачивания мешковины из основной ткани.

■ Выполнить боковые и плечевые швы. Жакет отстрочить по обеим сторонам от каждого плечевого шва близко к шву. Обтачку горловины спинки притачать к подбортам.

■ На внутреннюю половинку правой планки для застежки настрочить верхние части кнопок: верхнюю кнопку — на ок. 5 мм ниже верхнего края, нижнюю кнопку — на ок. 5 мм выше нижнего края, остальные кнопки — между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

■ Планки для застежки притачать к срезам бортов. Припуски швов разутюжить Полочки и планки отстрочить по обеим сторонам от шва близко к шву. Подборта притачать к внутренним срезам планок. Подборта и планки отстрочить по обеим сторонам от шва.

■ Боковые части внешнего/внутреннего капюшона притачать к средней части капюшона. Капюшон отстрочить по обеим сторонам от каждого шва. Оба капюшона сложить лицевыми сторонами и стачать по лицевому вырезу. Капюшон вывернуть и, взяв вместе нижние срезы, вметать в горловину.

■ Внутренние половинки планок отвернуть на лицевую сторону, притачать к срезу горловины поверх капюшона и, не прерывая строчку, притачать подборта и обтачку горловины спинки. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону, планки вывернуть. Обтачку отвернуть вверх и стачать припуски шва близко к шву на максимально возможную длину.

■ Припуск на подгибку низа жакета отвернуть на изнаночную сторону и настрочить между швами притачивания планок на расстоянии 3,5 см. Точно сколоть шва притачивания половинок планок. Подборта отвернуть вперед и стачать припуски швов притачивания планок близко к швам, при этом вверху и внизу строчить на максимально возможную длину. Подборта пришить к подгибке низа жакета, нижние края половинок планок сшить.

■ Выполнить швы рукавов. Цельнокроеную обтачку низа каждого рукава отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба и настрочить внутренний срез обтачки.

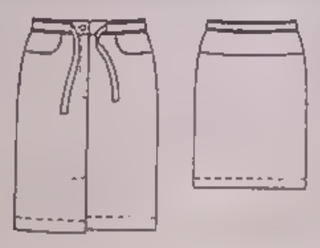
■ Втачать рукава.

■ К жакету пришить подкладку — см. модель 131.

■ Правую полочку наложить на левую, совместив линии середины переда, и поставить на левой планке метки нижних частей кнопок. Нижние части кнопок настрочить.

120 Юбка ••

Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина 56 см.



Вам потребуется:
Поплин 1,00—1,00—1,00—1,00—1,05 м шириной 160 см; 1 застежка-молния длиной 18 см; 1 пуговица.
Рекомендации по выбору ткани: легкие юбочные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Мешковину кармана переснять с детали выкройки 1 как отдельную деталь.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.

Раскрой:

1	Переднее полотнище	2x
	Мешковина кармана	2x
2	Боковая часть переднего полотнища, цельнокроеная с мешковиной кармана	2x
3	Заднее полотнище со сгибом	1x
4	Задняя кокетка со сгибом	1x

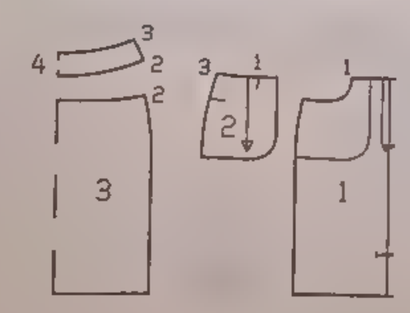
a) пояс длиной 78—82—86—90—94 см (из которых 3 см — припуск под застежку) и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;
b) полоса для кулиски талии длиной 67—71—75—79—83 см и шириной 4 см, включая припуски;
c) поясок-завязка длиной 114—118—122—126—130 см и шириной 2,5 см, в готовом виде 1,2 см.

Пошив:

■ Выполнить передний средний шов, оставив открытыми: вверху — разрез для застежки на молнию, внизу — шлицу. Припуски шва, обтачку разреза для застежки на молнию и обтачку шлицы заутюжить на правое переднее полотнище.

■ Боковые карманы с отрезным бочком — см. модель 138. Входы в карманы отстрочить в край.

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек G
Детали 1—4
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42



План раскладки при ширине ткани 160 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

■ Застежка на молнию. Для припуска под разрез надсечь обтачку левого края застежки на 1 см ниже метки разреза и не доходя 1 см до линии середины переда. Обтачку левого края застежки (= припуск под застежку) заутюжить на изнаночную сторону не доходя 1 см до линии середины переда. Застежку-молнию притачать под край припуска под застежку (левая сторона) в край. Разрез сколоть, совместив линии середины переда. Свободную тесьму застежки-молнии притачать к обтачке правого края застежки, не прихватывая ткань переднего полотнища. Обтачку приметать. Правое переднее полотнище отстрочить вдоль края застежки по разметке.

■ Заднюю кокетку притачать к заднему полотнищу. Припуски шва разутюжить. Кокетку и полотнище отстрочить по обеим сторонам от шва близко к шву.

■ Пояс притачать к верхнему срезу юбки, при этом припуск под застежку пояса оставить выступающим за край припуска под застежку юбки на длину 2 см. Припуски шва притачивания и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль и стачать концы. Пояс вывернуть. Пришить внутренний край пояса.

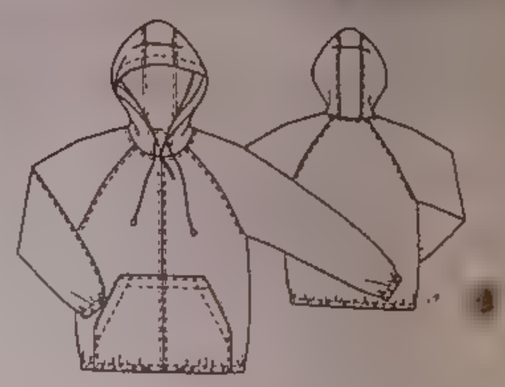
■ Кулиска талии и поясок-завязка — см. модель 117.

■ Припуск на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 3 см.

■ Приутюжить края шлицы. Обтачку шлицы (правый край) срезать до ширины 4 см. Обтачку шлицы и припуск под шлицу пришить к подгибке низа юбки. Правое переднее полотнище отстрочить у верхнего конца шлицы по разметке наискосок, прихватывая припуск под шлицу.

121 Анорак ••

Размеры 34, 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 70 см.



Вам потребуется:
Поплин 1,70—1,75—1,75—1,75—1,80—1,80 м шириной 150 см; 1 разъемная застежка-молния длиной 65—65—65—65—70—70 см; эластичная тесьма 1,40—1,45—1,50—1,55—1,60—1,65 м шириной 2 см; шнур 1,30 м толщиной ок. 5 мм; 2 декоративных наконечника для шнура; 2 блочки внутренним диаметром 5 мм.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани из хлопка или смешанных волокон.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 121. На детали выкройки 7 линии отделочной строчки "крест-накрест" для кулиски вычерчены для размера 34. Для размеров 36—44 вычертить эти линии на таком же расстоянии от переднего края, как для размера 34.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, по нижним срезам полочек, спинки и карманов, а также по лицевому вырезу капюшона — 3 см.

Раскрой:

1	Полочка	2x
2	Спинка со сгибом	1x
3	Передняя половинка рукава	2x
4	Задняя половинка рукава	2x
5	Боковая часть капюшона	2x
6	Средняя часть капюшона со сгибом	1x
7	Карман	2x

Пошив:

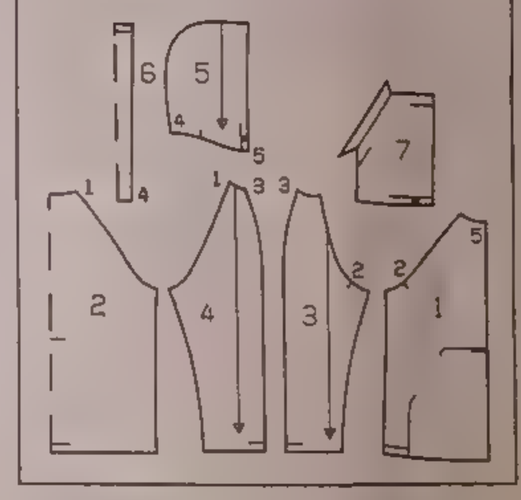
■ Карманы. Цельнокроеную обтачку каждого кармана заутюжить на изнаночную сторону по линии сгиба. Вход в карман отстрочить по разметке. Припуски по боковым и верхнему срезам кармана заутюжить на изнаночную сторону. Карман наложить на полочку по линиям совмещения и приметать. Карман настрочить по верхнему и боковым краям в край и на расстоянии 7 мм.

■ Передние половинки рукавов притачать к полочкам, задние — к спинке. Полочки и спинку отстрочить вдоль швов. С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава. Заднюю половинку рукава отстрочить вдоль шва. С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов и нижний шов рукава, оставив открытыми срезы на участке нижней кулиски для вдевания эластичной тесьмы.

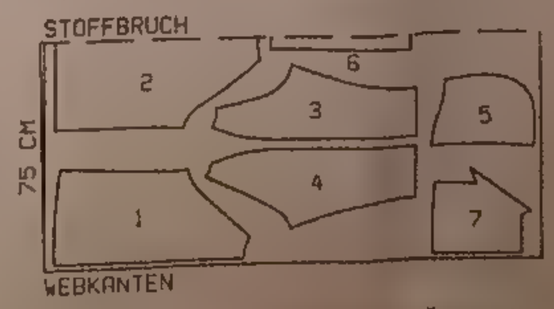
■ Боковые части капюшона притачать к средней части капюшона и отстрочить вдоль швов. У лицевого выреза капюшона пробить по разметке блочки, подложив с изнаночной стороны по лоскуту ткани, дублированному прокладкой. Припуск по лицевому вырезу капюшона отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть и настрочить по разметке для кулиски. В кулиску вдеть шнур, концы шнура вытянуть наружу через блочки, на концы шнура надеть по наконечнику и завязать по узелку. Капюшон втачать в горловину. Припуски шва заутюжить вниз. Анорак отстрочить вдоль шва втачивания капюшона.

■ Припуск на подгибку низа анорака отвернуть на изнаночную сторону и настрочить по разметке для кулиски. От эластичной тесьмы отрезать отрезок длиной 88—92—96—100—104—108 см и вдеть в нижнюю кулиску, концы тесьмы настрочить по разметке по периметру прямоугольника и крест-накрест.

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек A
Детали 1—7
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



План раскладки при ширине ткани 150 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

■ Разъемную застежку-молнию укоротить с верхнего конца. Для этого точно измерить длину застежки анорака и отложить нужный отрезок на тесьмах застежки-молнии в направлении вверх от нижнего конца застежки-молнии. Поставить метки. У металлической застежки-молнии осторожно разнять верхние ограничители, удалить их и положить по обе стороны от застежки-молнии. Верхние лишние зубчики удалить маленькими кусачками, закончив работу на ок. 0,5 см ниже поставленных меток. Затем надеть на тесьмы застежки-молнии снятые верхние ограничители и крепко их прижать. У застежки-молнии с пластиковыми зубчиками верхние ограничители и нужное количество зубчиков удалить маленькими кусачками и выполнить на тесьмах застежки-молнии у оставшихся верхних зубчиков по объемной закрелке прочной ниткой. Верхние концы тесьм застежки-молнии срезать на 2 см выше зубчиков.

■ Припуски по срезам бортов заутюжить на изнаночную сторону. Разъемную застежку-молнию приметать под края бортов, так чтобы зубчики не были видны, подвернув при этом верхние концы тесьм. Борта отстрочить на расстоянии 7 мм.

■ Припуск на подгибку низа каждого рукава заутюжить на изнаночную сторону, подвернуть и настрочить для кулиски. Оставшуюся эластичную тесьму разрезать пополам. Отрезок тесьмы длиной 23—23—24—24—25—25 см вдеть в кулиску, концы тесьмы сшить

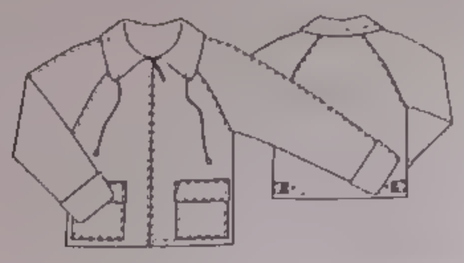
122 Жакет ••

Размеры 34, 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 65 см.

Вам потребуется:
Поплин 1,60—1,65—1,65—1,65—1,70—1,70 м шириной 150 см; 1 разъемная застежка-молния длиной 70—70—70—70—75—75 см; шнур 1,30 м толщиной ок. 3 мм; 2 декоративных наконечника для шнура; 4 пробивающиеся кнопки.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани из хлопка или смешанных волокон.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 122.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 3 см. Припуски на подгибку низа рукавов уже учтены в выкройке.
Раскрой:

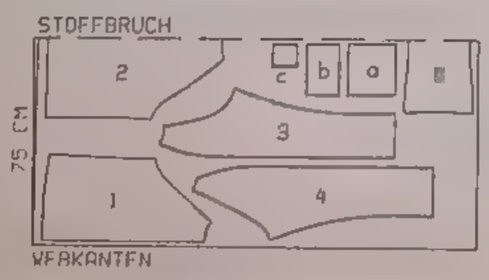
1 Полочка	2x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Передняя половинка рукава	2x
4 Задняя половинка рукава	2x
8 Воротник со сгибом	1x

a) 2 кармана длиной по 17,5 см и шириной по 18 см;
b) 2 клапана длиной по 18,5 см и шириной по 12 см, в готовом виде 6 см;
c) 2 паты длиной по 8 см и шириной по 9 см, в готовом виде 4,5 см;
Пошив:
■ Передние половинки рукавов притачать к полочкам, задние половинки — к спинке. Полочки и спинку отстрочить близко к швам и на расстоянии 7 мм. С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава. Переднюю половинку рукава отстрочить. С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов и нижний шов рукава.
■ Припуск на подгибку низа жакета отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть и настрочить на расстоянии 2 см. Цельнокроеную обтачку низа каждого рукава отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба, подвернуть и настрочить. Низ рукава отвернуть вверх (= отворот).
■ Воротник втачать в горловину. Припуски шва заутюжить на воротник. Припуски по срезам бортов и по передним срезам воротника заутюжить на изнаночную сторону.
■ Для размеров 34 и 42 укоротить застежку-молнию — см. модель 121. Разъемную застежку-молнию приметать под передние края воротника от линии строчки для кулиски и под края бортов, так чтобы зубчики не были видны, подвернув при этом верхние концы тесьм застежки-молнии. Застежку-молнию притачать
■ Воротник отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба, подвернуть и пришить к припускам швов втачивания



Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек A
Детали 1, 2, 3, 4 и 8
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44

План раскладки при ширине трикотажного полотна 140—150 см



Трикотажное полотно сложить согласно плану раскладки, лицевой стороной вверх.

воротника и тесьмам застежки-молнии. Воротник отстрочить по разметке для кулиски. В кулиску вдеть шнур, на концы шнура надеть по наконечнику и завязать по узелку.
■ Карманы с клапаном. Припуск по верхнему срезу каждого кармана подвернуть и настрочить. Припуски по боковым и нижнему срезам кармана заутюжить на изнаночную сторону. Карман наложить на полочку по линиям совмещения и настрочить. Каждый клапан сложить вдоль и стачать короткие срезы. Вывернуть, края отстрочить. Клапан притачать к полочке по разметке выше кармана, заутюжить вниз и настрочить вдоль шва притачивания.
■ Каждую пату сложить вдоль, лицевой стороной вовнутрь, и стачать продольные и с одной стороны короткие срезы. Вывернуть. Припуски на открытом конце паты заправить вовнутрь, приутюжить. Пату наложить на спинку между поперечными метками и настрочить. На открытом конце паты пробить верхнюю часть кнопки. Нижнюю часть кнопки пробить на спинке в соответствующем верхней части месте. Для регулирования ширины жакета пробить нижнюю часть еще одной кнопки на расстоянии 3 см. Вторую пату выполнить и настрочить так же. При пробивании кнопок подложить с изнаночной стороны изделия по сложенному вдвое лоскуту ткани.

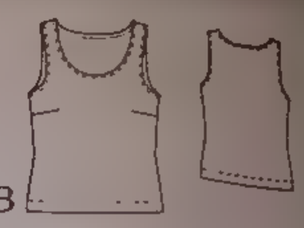
123 A,B Блузки-топы •

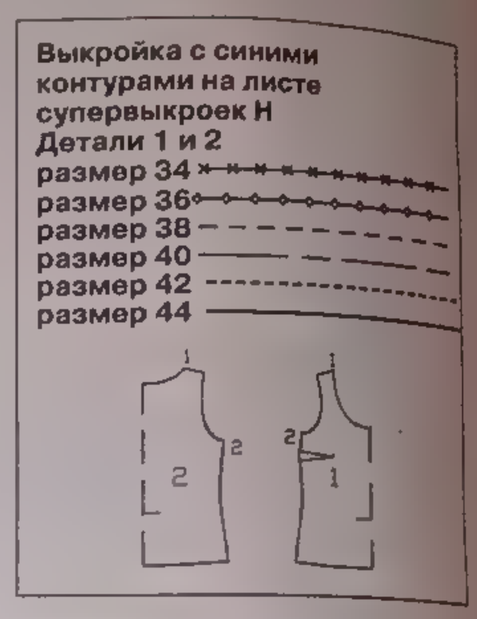
Размеры 34, 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 52 см.

Вам потребуется:
Блузка-топ A. Трикотажное полотно в полоску 0,75—0,75—0,75—0,80—0,80—0,85 м шириной 150 см; двойная игла для швейной машины.
Блузка-топ B. Трикотажное полотно в резинку 0,75—0,75—0,75—0,80—0,80—0,85 м шириной 140 см; двойная игла для швейной машины.
Важно: общий расход трикотажного полотна в резинку для блузки-топа 123 B и жакета 128 B — см. модель 128.
Рекомендации по выбору ткани: только трикотажные полотна.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 3,5 см.
Раскрой:
Блузки-топы A, B:

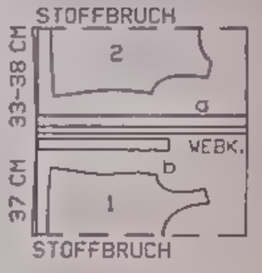
1 Перед со сгибом	1x
2 Спинка со сгибом	1x

a) полоса для обработки среза горловины длиной 71—73—75—77—79—81 см и шириной 4 см, включая припуски;
b) 2 полосы для обработки срезов пройм длиной по 43—45—47—48—49,5—51 см и шириной по 4 см, включая припуски.
Пошив:
Рекомендации по работе с трикотажными полотнами — см. модель 126.
■ Стачать вытачки на груди, глубины вытачек заутюжить вниз.
■ Выполнить плечевые швы.
■ Горловина и проймы. Каждую полосу сложить вдоль и приутюжить. Сложенную вдвое полосу приколоть к срезу горловины/проймы, при этом сгиб полосы лежит на 1,2 см ниже размеченной линии шва. Вдоль горловины/проймы проложить строчку. Припуски шва срезать близко к строчке. Полосу отвернуть на изнаночную сторону. Блузку-топ отстрочить вдоль края горловины/проймы на расстоянии 7 мм.
■ Выполнить боковые швы. Припуски швов разутюжить. Верхние концы припусков швов пришить вручную.
■ Припуск на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону и настрочить с лицевой стороны блузки-топа двойной иглой на расстоянии 2,5 см.





План раскладки при ширине трикотажного полотна 140—150 см



Трикотажное полотно сложить согласно плану раскладки, лицевой стороной вверх

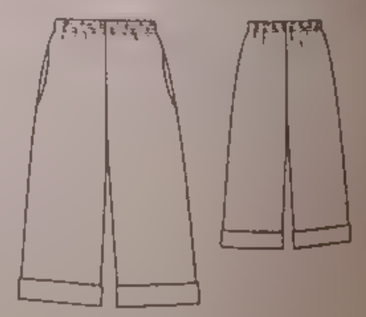
124 Брюки •

Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина брюк по боковому шву ок. 78 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю 55 см.

Вам потребуется:
Поплин 1,40—1,40—1,50—1,65—1,80 м шириной 150 см; эластичная тесьма 2,00—2,10—2,20—2,30—2,45 м шириной 1 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие брючные ткани.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 124. Мешковину кармана переснять с детали выкройки 1 как отдельную деталь.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см. Отвороты и припуски на подгибку низа уже учтены в выкройке.
Раскрой:

1 Передняя половинка	2x
Мешковина кармана	4x
2 Задняя половинка	2x

Пошив:
■ Выполнить боковые швы, оставив открытыми входы в карманы.
■ Карманы в швах. С изнаночной стороны брюк сложить обе мешковины кармана с припусками входа в карман лицевыми сторонами, приколоть и притачать точно по размеченным линиям бокового шва, выше и ниже входа в карман — вплотную к боковому шву. Мешковины заутюжить вперед и стачать. Приметать верхние срезы мешковин.
■ Стачать шаговые срезы.
■ Половинки брюк вложить одну в другую, лицевой стороной к лицевой стороне, и выполнить единой строчкой передний и задний средние швы, оставив в заднем шве открытыми срезы выше линии сгиба цельнокроеной обтачки



burda 1/02

deutsch/englisch/russisch

Schnittbogen
pattern sheets
ЛИСТЫ СУПЕРВЫКРОЕК

A,B,C,D

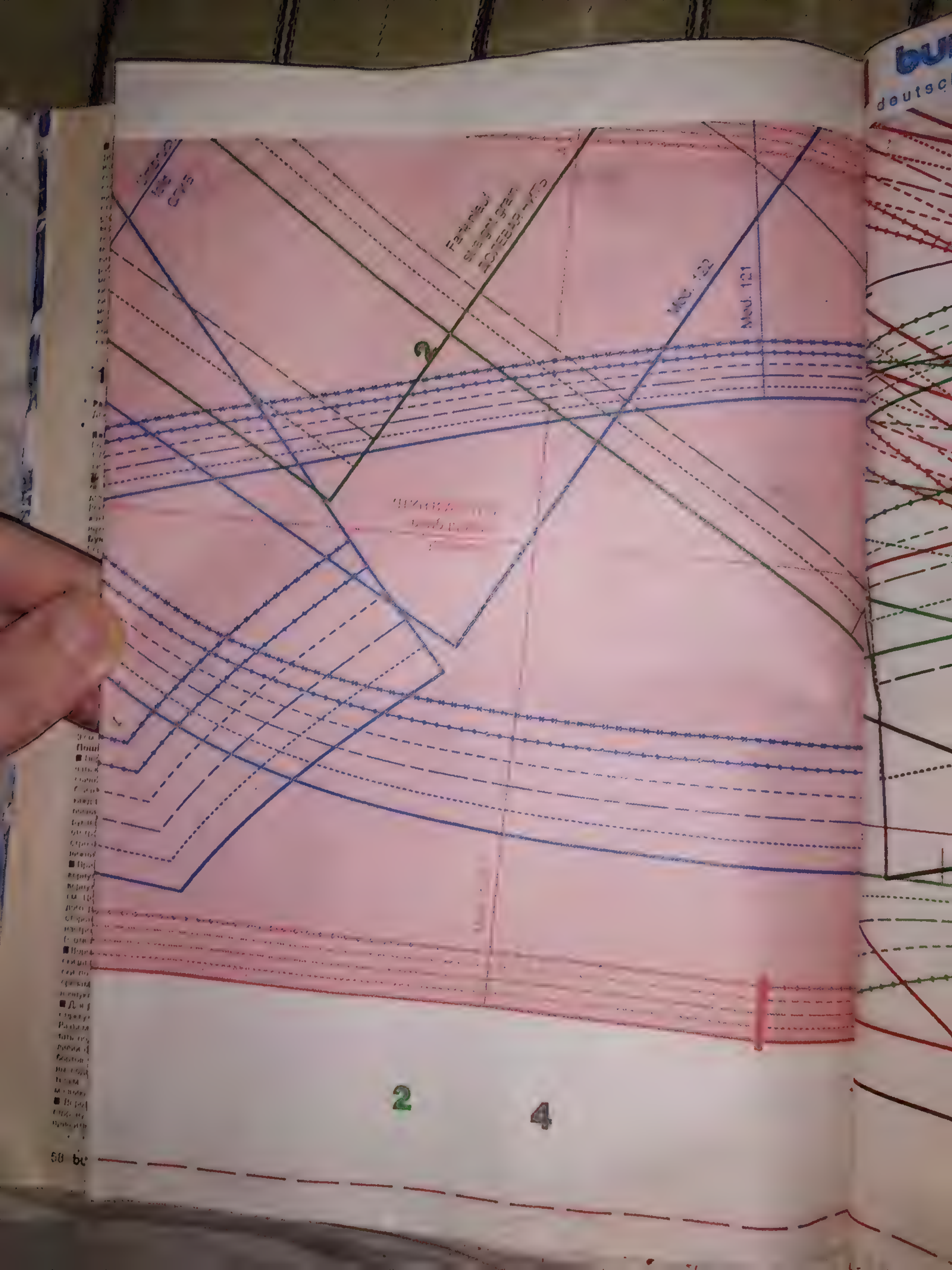
Mod.

Gumming
elastic casing
КУЛИСКА

ОБТАЧКА,ПОДБОРТ СПИБ

Bezug Umbruch
casing fold
ОБТАЧКА,ПОДБОРТ СПИБ

2


Med. 122
Med. 121
2
4

burda 1/02

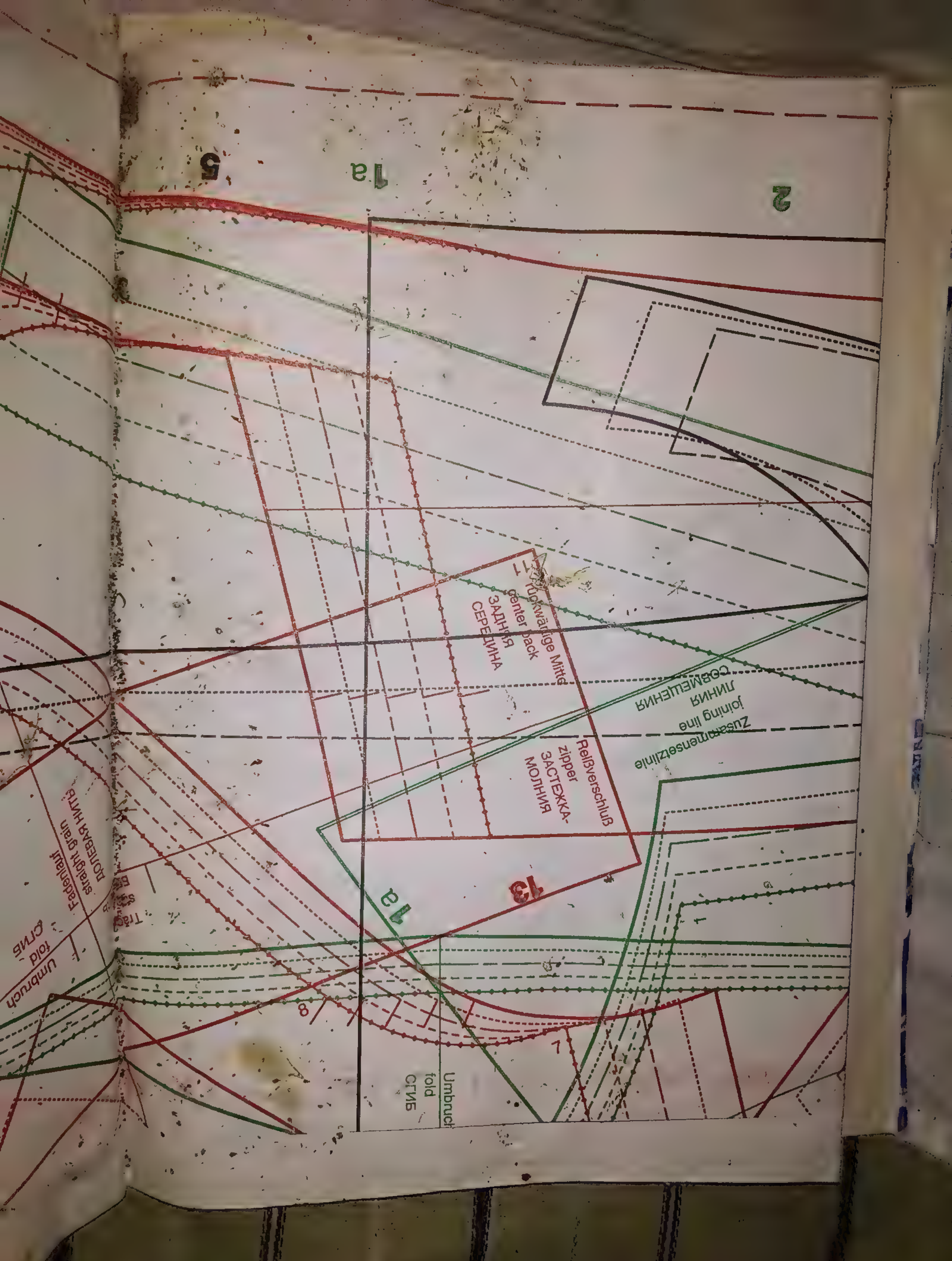
deutsch/englisch/russisch

Schnittbogen
pattern sheets
ЛИСТЫ СУПЕРВЫКРОЕК

E,F,G,H

vordere Mitte
center front
ЛИНИЯ СЕРЕДИНЫ
ПЕРЕДА

burda 61


5
1a
2
Rückwärtige Mittg
center back
ЗАДНЯЯ СЕРЕДИНА
Reißverschluß
zipper
ЗАСТЕЖКА-МОЛНИЯ
Zusammensetzlinie
joining line
СОЕДИНЕНИЯ ЛИНИЯ
Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
Umbruch
fold
СГИБ
Umbruch
fold
СГИБ
1a
13
8
7

Umbruch
fold
СГИБ

Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ

29cm (11 1/2")

4

rückw. Mitte Naht
center back seam
ЗАДНЯЯ СЕРЕДИНА ШОВ

rückw. Mitte Naht
center back seam
ЗАДНЯЯ СЕРЕДИНА ШОВ

3

9.

7

rückw. Mitte
Stoffbruch
Fadenlauf
center back fold
straight grain
ЗАДНЯЯ
СЕРЕДИНА
СГИБ ДОЛЕВАЯ
НИТЬ

Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ

Ansatz
placement
ЛИНИЯ
СОВМЕЩЕНИЯ

52

44

8

7

2

vordere & rückwärtige Mitte
center front & center back
СЕРЕДИНА ПЕРЕДА И СПИНКИ

Stoffbruch
fold
СГИБ ТКАНИ

Umbruch
fold
СГИБ

Taille
waist
ТАЛИЯ

rückwärtige Mitte Stoffbruch
center back fold
ЗАДНЯЯ СЕРЕДИНА СГИБ

Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ

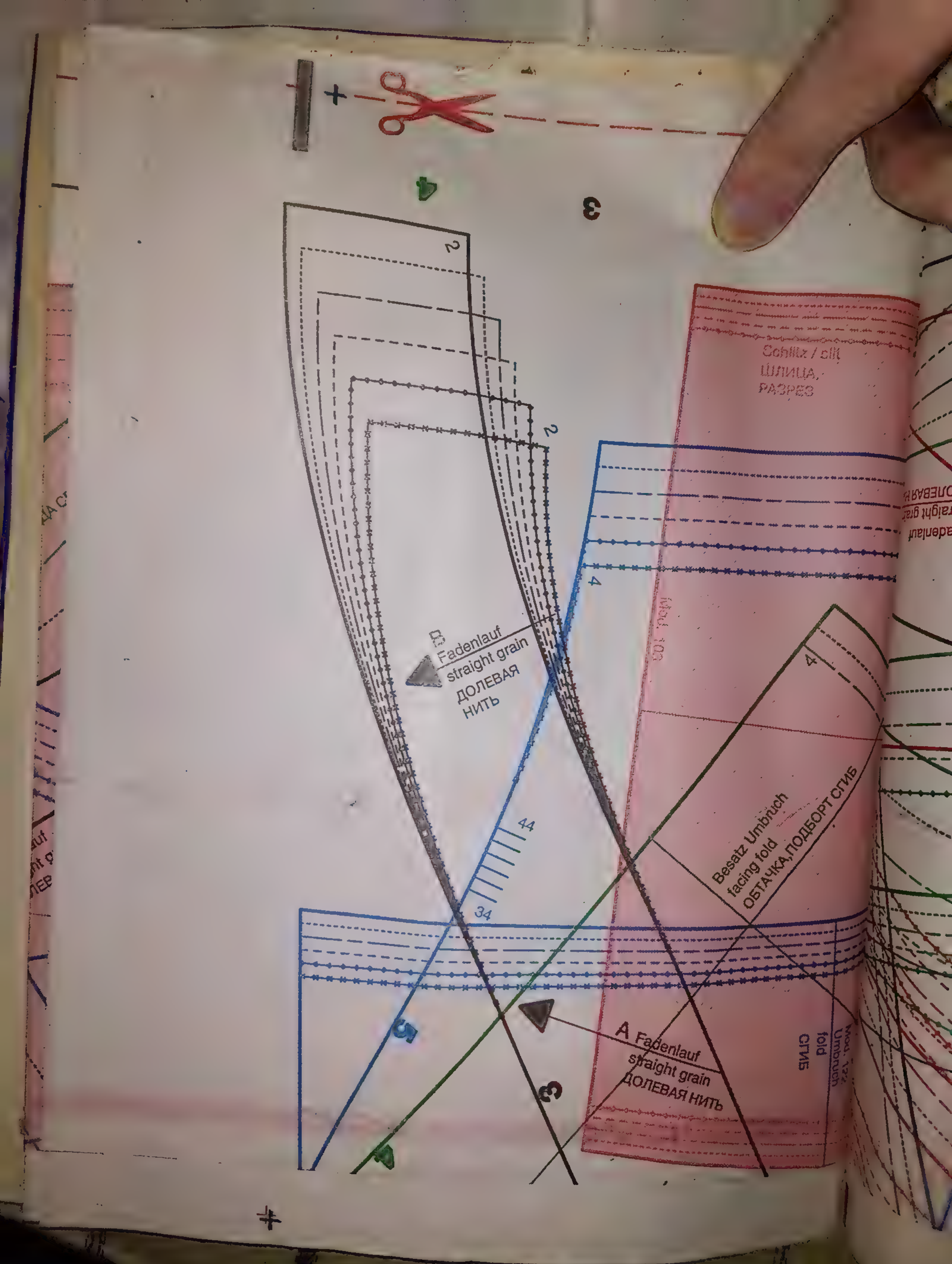
2

1

links Reißverschluß
left zipper
ЛЕВАЯ СТОРОНА-
ЗАСТЕЖКА НА МОЛНИЮ

Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ

Taille
waist
ТАЛИЯ


Schlitz / slit
ШЛИЦА, РАЗРЕЗ
Besatz Umbruch
facing fold
ОБТАЧКА,ПОДБОРТ СГИБ
Mod. 122
Umbruch
fold
СГИБ
A Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
B Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
44
34
4
3
2
1

3

5

Umbruch
old
A,ПОДБОРТ СГИБ

Taille
waist
ТАЛИЯ

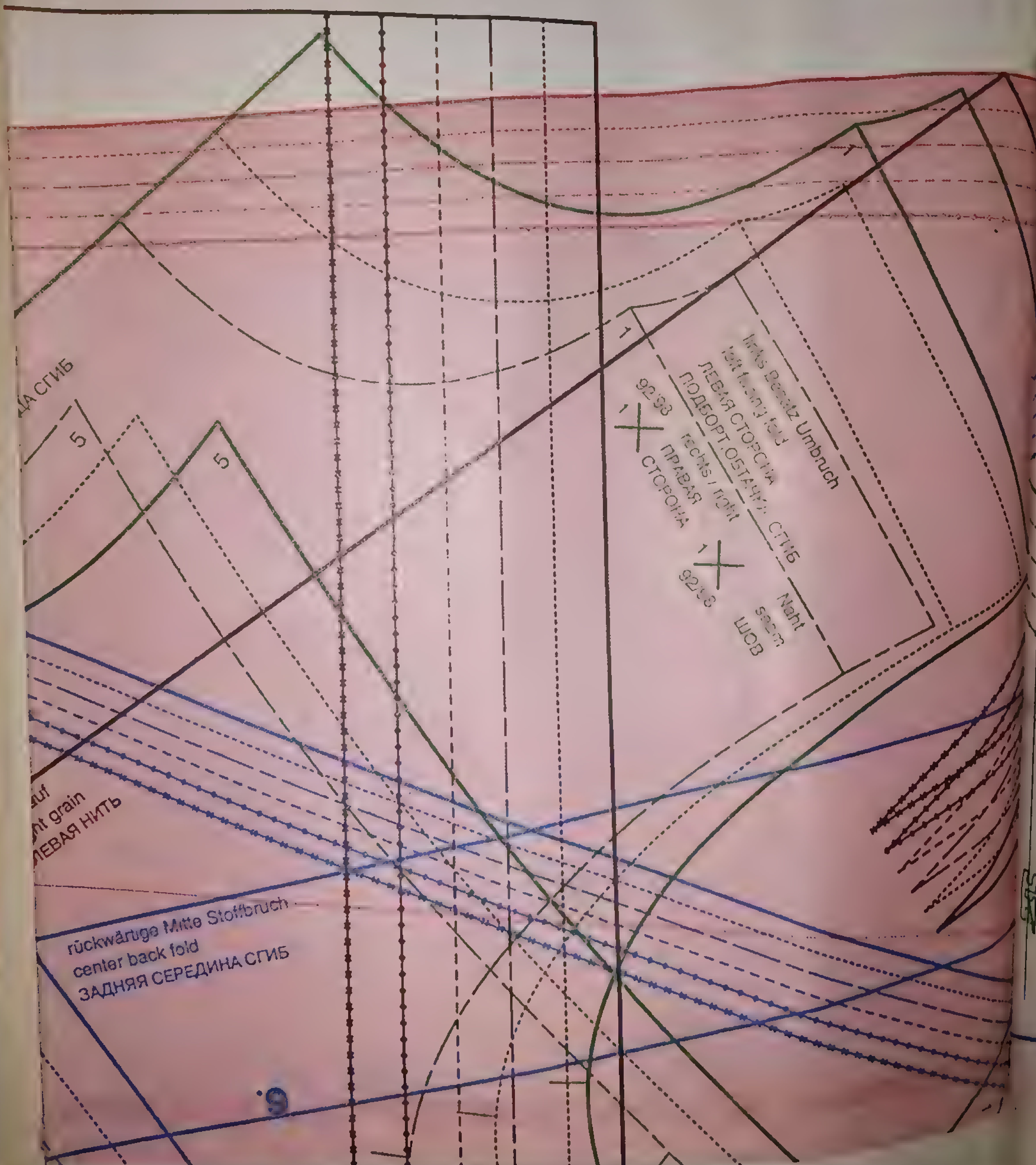
5

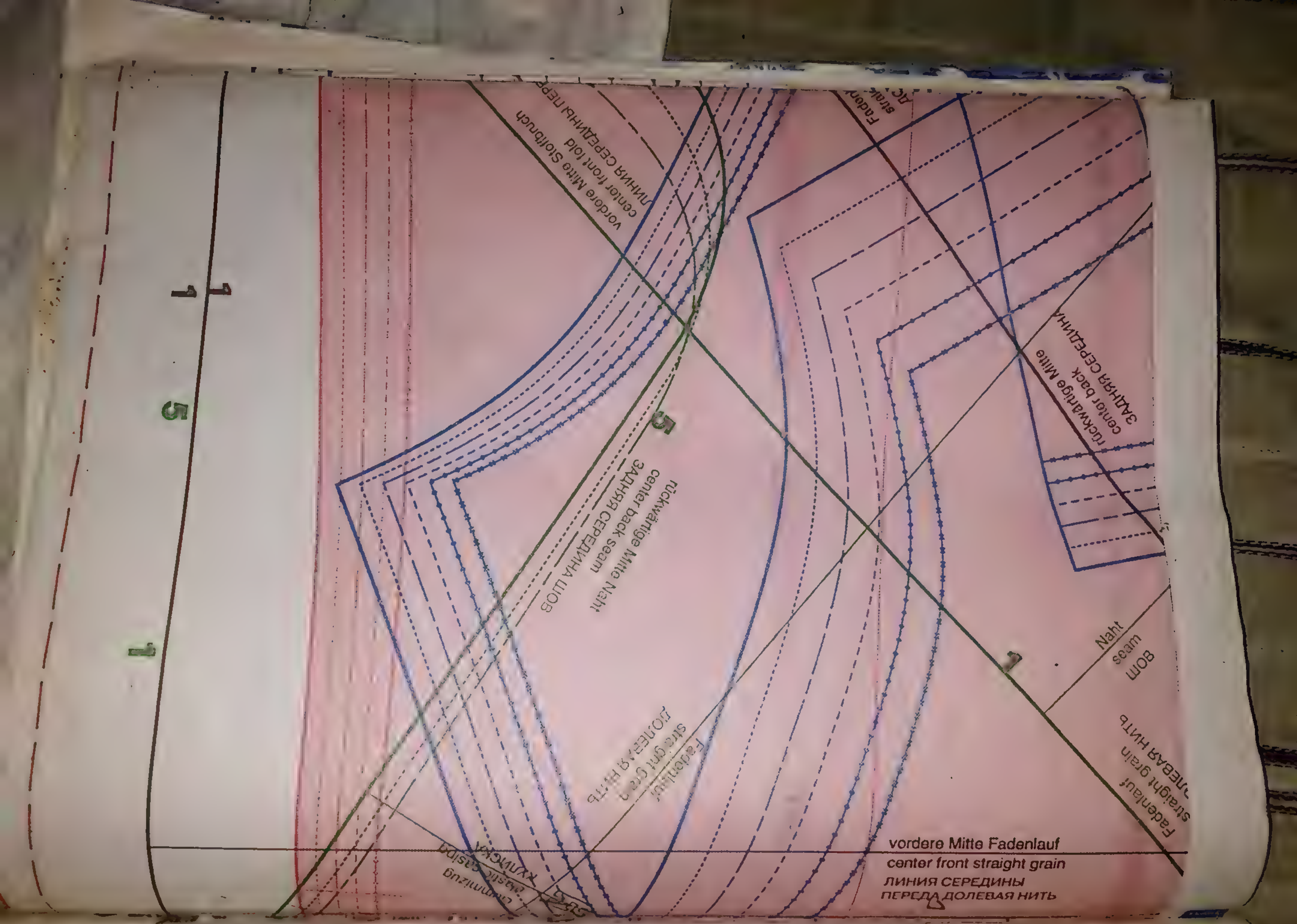
T

A-СГИБ

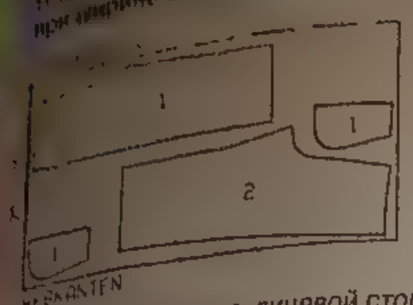
Rückmittige Mitte Naht
center back seam
ЗАДНЯЯ СРЕДИННА ШОВ

2


links Besatz Umbruch
left facing fold
ЛЕВАЯ СТОРОНА
ПОДБОРТ.ОБТАЧКА СГИБ
rechts / right
ПРАВАЯ
СТОРОНА
92 98
Naht
seam
ШОВ
1
5
5
rückwärtige Mitte Stoffbruch
center back fold
ЗАДНЯЯ СЕРЕДИНА СГИБ
6.


vordere Mitte Fadenlauf
center front straight grain
ЛИНИЯ СЕРЕДИНЫ
ПЕРЕДА ДОЛЕВАЯ НИТЬ
Naht
seam
ШОВ
Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
Rückwärtige Mitte Naht
center back seam
ЗАДНЯЯ СЕРЕДИНА ШОВ
Rückwärtige Mitte
center back
ЗАДНЯЯ СЕРЕДИНА
Vordere Mitte Stoffbruch
center front fold
ЛИНИЯ СЕРЕДИНЫ ПЕРЕ
Fadenlauf
straight grain
ДОЛЕВАЯ НИТЬ
1
5

Планы раскладки при ширине ткани 150 см



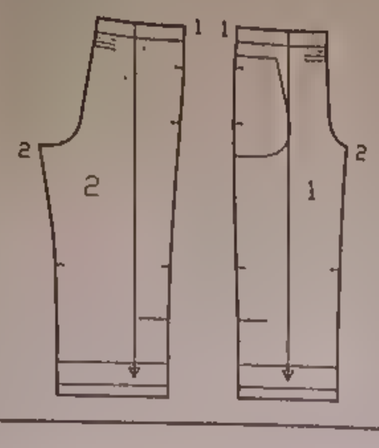
Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь

верха (для вдевания эластичной тесьмы).

■ Цельнокроеную обтачку верха брюк отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба, подвернуть, приметать и настрочить по разметке для кулисок талии. Эластичную тесьму разрезать на 3 равные части. Отрезки тесьмы длиной по ок. 62—66—70—74—78 см вдеть в кулиски талии, концы отрезков тесьмы сшить.

■ Отвороты. Низ каждой половинки брюк заутюжить на изнаночную сторону по линии сгиба отворота и настрочить

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек D
Детали 1 и 2
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42



или пришить вручную. Отворот отвернуть вверх до линии совмещения, приутюжить и пришить парой стежков над боковым и шаговым швами.

125 Шорты •

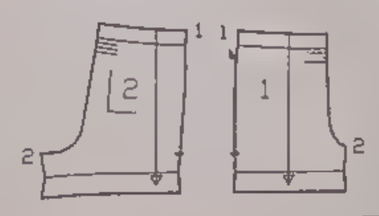
Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина шорт по боковому шву ок. 30 см. Ширина половинки шорт по нижнему краю 61—63—66—68—71 см.

Вам потребуется:
Поплин 0,50—0,50—0,65—0,70—0,70 м шириной 150 см; эластичная тесьма 2,00—2,10—2,20—2,30—2,45 м шириной 1 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие брючные ткани.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 125.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см. Припуски на подгибку низа шорт уже учтены в выкройке.
Раскрой:
1 Передняя половинка 2x
2 Задняя половинка 2x
а) карман длиной 18 см (из которых 4 см — цельнокроеная обтачка верха) и шириной 13,5 см.
Пошив:
Шорты шить в основном так же, как модель 124, но вместо карманов в боковых швах выполнить правый задний накладной карман.

■ Накладной карман. Цельнокроеную обтачку верха кармана отвернуть на лицевую сторону кармана и притачать к боковым срезам. Обтачку и припуски по боковым и нижнему срезам отвернуть на изнаночную сторону. Карман отстрочить по верхнему краю на расстоянии 3 см, наложить на правую заднюю половинку шорт по линии совмещения, приколоть и настрочить в край и на расстоянии 7 мм.

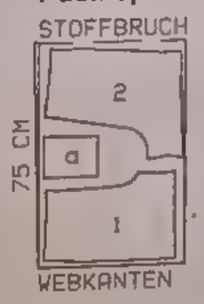
■ Разрезы в боковых швах. Выполнить каждый боковой шов, закончив строчку на ок. 8 см выше метки разреза. Стачать шаговые срезы. Цельнокроеную обтачку низа половинки шорт отвернуть на лицевую сторону изделия и притачать к боковым срезам точно до поперечных меток. Излишний припуск отвернуть вниз и приколоть. Выполнить оставшийся открытым участок бокового шва. Обтачку низа отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 5 см.

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек D
Детали 1 и 2
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42



Планы раскладки при ширине ткани 150 см

Размеры 34 и 36



Размеры 38—42

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

Ткани из льна, хлопка и вискозы перед раскроем необходимо выстирать, так как они дают усадку. Если в модели сочетаются светлая и темная ткани-компаньоны, то при стирке следует убедиться, что темная ткань не линяет. Ткани надо стирать при той температуре воды, при которой вы предполагаете стирать готовое изделие. Предварительно возьмите ненужный лоскут ткани размером 10 x 10 см, обметайте срезы и выстирайте его.

Приступая к работе, прочитайте всю инструкцию!

126 Анорак ••

Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина по спинке ок. 55 см.

Вам потребуется:
Трикотажное полотно в полоску 1,10—1,10—1,15—1,25—1,30 м шириной 150 см; 1 застежка-молния длиной 20 см; шнур 1,10 м толщиной ок. 3 мм; 2 декоративных наконечника для шнура; 2 блочки внутренним диаметром 4 мм; двойная игла для швейной машины.
Рекомендации по выбору ткани: только тонкие трикотажные полотна.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа и по лицевому вырезу капюшона — 3 см.
Раскрой:
1 Перед 2x
2 Спинка со сгибом 1x
3 Рукав 2x
4 Капюшон 2x
Пошив:
Важно: детали кроя из трикотажных полотен стачиваются специальной эластичной или узкой зигзагообразной строчкой. Припуск на подгибку низа изделия для сохранения эластичности настрачивается двойной иглой.

■ Выполнить передний средний шов ниже метки разреза для застежки на молнию.

■ Припуски по краям переднего разреза заутюжить на изнаночную сторону. Застежку-молнию приметать, так чтобы зубчики не были видны, и притачать.

■ Выполнить плечевые швы. Рукава втачать в открытые проймы. С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов и нижний шов рукава.

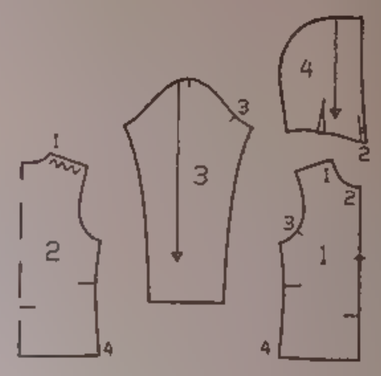
■ На капюшоне стачать вытачки и выполнить средний шов. Припуски шва заутюжить в одну сторону. Капюшон отстрочить вдоль шва на расстоянии 7 мм.

■ У лицевого выреза капюшона пробить по разметке блочки, подложив с изнаночной стороны по лоскуту трикотажного полотна, дублированного прокладкой. Припуск по лицевому вырезу капюшона отвернуть на изнаночную сторону, подвернуть и настрочить по разметке для кулиски. В кулиску вдеть шнур, концы шнура вытянуть наружу через блочки. На концы шнура надеть по наконечнику и завязать по узелку.

■ Капюшон втачать в горловину. Припуски шва втачивания капюшона заутюжить вниз. Анорак отстрочить вдоль шва втачивания капюшона.

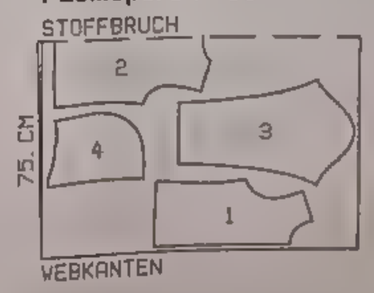
■ Припуски на подгибку низа переда, спинки и рукавов отвернуть на изнаночную сторону и с лицевой стороны анорака настрочить двойной иглой.

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек D
Детали 1—4
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42



Планы раскладки при ширине трикотажного полотна 150 см

Размеры 34—38

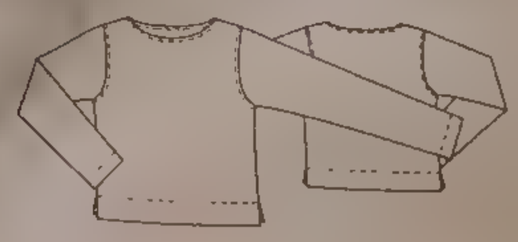


Размеры 40 и 42

Трикотажное полотно сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Обратите внимание на совпадение полос у швов!

127 Пуловер ••

Размеры 34, 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 55 см.



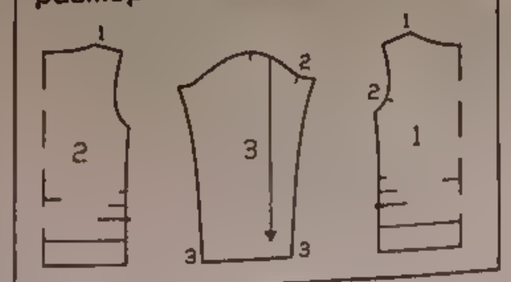
Вам потребуется:
Трикотажное полотно в полоску 1,35—1,35—1,35—1,35—1,40—1,40 м шириной 160 см; двойная игла для швейной машины.
Рекомендации по выбору ткани: только тонкие трикотажные полотна.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибки низа рукавов — 4 см.
Раскрой:
1 Перед со сгибом 1x
2 Спинка со сгибом 1x
3 Рукав 2x
а) полоса для обработки среза горловины переда длиной 33—33—34—34—35 см и шириной 4 см, включая припуски;
b) полоса для обработки среза горловины спинки длиной 32—32—33—33—34 см и шириной 4 см, включая припуски.
Пошив:
Важно: см. модель 126.

■ Горловина переда и спинки. Полосу для обработки среза горловины переда/спинки (a/b) сложить вдоль и приутюжить. Сложенную вдвое полосу приколоть к срезу горловины переда/спинки, при этом сгиб полосы лежит на 1 см размеченной линии шва притачивания полосы. Вдоль среза горловины проложить строчку. Припуски шва срезать близко к строчке. Полосу отвернуть на изнаночную сторону. Перед/спинку отстрочить вдоль горловины на расстоянии 7 мм.

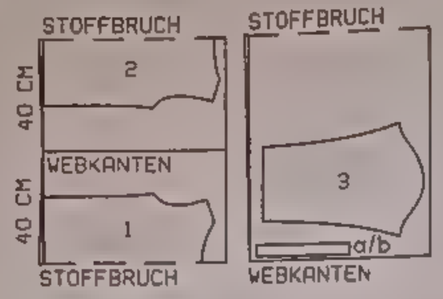
■ Выполнить плечевые швы. Припуски швов разутюжить.
■ Рукава втачать в открытые проймы. Припуски швов заутюжить на перед и спинку. Перед и спинку отстрочить вдоль швов втачивания рукавов.
■ С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов и шов рукава, начав строчку на ок. 8 см выше метки нижнего бокового разреза.
■ Припуск на подгибку низа каждого рукава заутюжить на изнаночную сторону и с лицевой стороны изделия настрочить двойной иглой на расстоянии 2,5 см.
■ Цельнокроеную обтачку низа пуловера отвернуть на лицевую сторону и притачать к боковым срезам точно до поперечных меток разреза. Излишний припуск отвернуть вниз и приколоть. Выполнить оставшиеся открытыми участки боковых швов. Обтачку низа отвернуть на изнаночную сторону и с лицевой стороны изделия настрочить по разметке двойной иглой.

Трикотажное полотно сложить согласно плану раскладки, лицевой стороной вовнутрь. Обратите внимание на совпадение полос у швов!

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек F
Детали 1—3
размер 34
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44

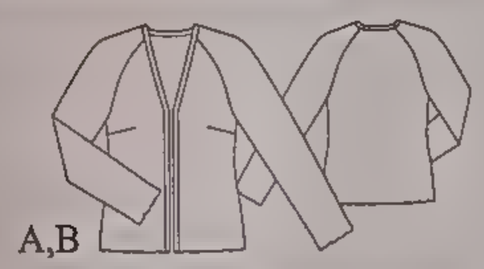


План раскладки при ширине трикотажного полотна 160 см



128 A,B Жакеты ••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина по спинке ок. 62 см.



Вам потребуется:
Жакеты A, B: Трикотажное полотно в резинку 1,50—1,55—1,55—1,60—1,65 м шириной 140 см.
Важно: для жакета 128 B и блузки-топ 123 B вам потребуется 2,10—2,10—2,15—2,20—2,20 м трикотажного полотна в резинку шириной 140 см.
Рекомендации по выбору ткани: только трикотажные полотна.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см.
Раскрой:
Жакеты A, B:

1 Полочка	2x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Передняя половинка рукава	2x
4 Задняя половинка рукава	2x

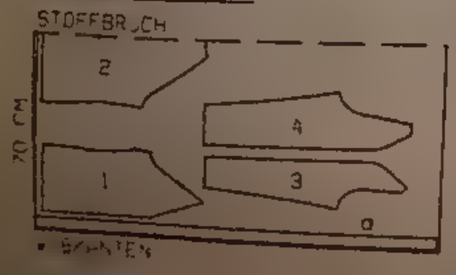
a) полоса для окантовки срезов бортов и горловины длиной 149—151—154—156—161 см и шириной 5 см, включая припуски.
Пошив:
Важно: детали кроя из трикотажного полотна в резинку стачиваются специальной эластичной строчкой или узкой зигзагообразной строчкой.
■ Стачать вытачки на груди, глубины вытачек заутюжить вниз.
■ Выполнить боковые швы. Выполнить нижние швы рукавов.
■ Рукава втачать в открытые проймы.
■ С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава.
■ Припуски по нижним срезам полочек, спинки и рукавов срезать и обметать срезы оверлочным или зигзагообразным стежком.

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек H
Детали 1—4
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44

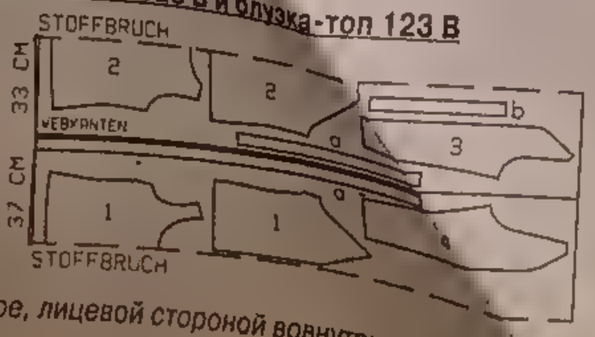
■ Окантовать срезы бортов и горловины. Срезать припуски по срезам бортов и горловины. Полосу для окантовки (a) приколоть к срезам бортов и горловины и притачать на расстоянии 1,2 см. Полосу отвернуть вперед и подвернуть концы. Внутреннюю половинку полосы отвернуть на изнаночную сторону, обогнув припуски шва, подвернуть срез и пришить над швом притачивания. На каждой полочке сшить нижние края окантовки.

Планы раскладки при ширине трикотажного полотна 140 см

Жакеты 128 A, B



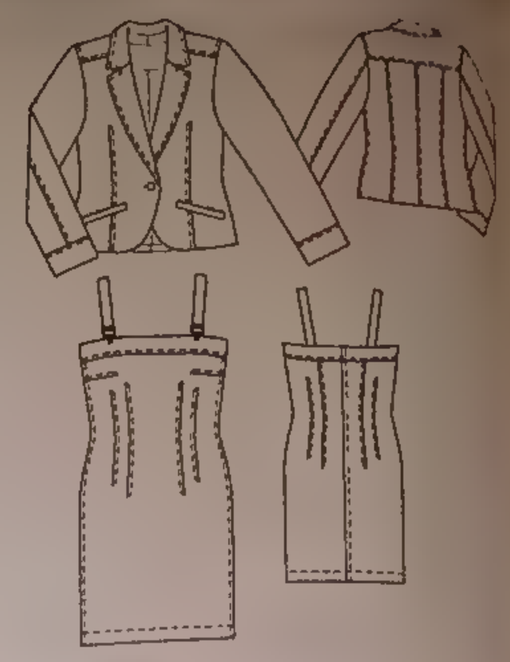
Жакет 128 B и блузка-топ 123 B



Трикотажное полотно сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

130 Джинсовые жакет и платье ••••

Размеры 36, 38, 40, 42 и 44
Длина жакета по спинке ок. 58 см.
Длина платья от талии 52 см.



Вам потребуется:
Джинсовая ткань 2,20—2,20—2,25—2,25—2,30 м шириной 160 см; подкладочная ткань для жакета 1,15—1,15—1,20—1,20 м шириной 140 см; флизелин H 410; 1 застежка-молния длиной 40 см; косая лента 3,20 м шириной 4 см; 2 зажима для бретелей; 1 пуговица; подплечники.
Рекомендации по выбору ткани: джинсовые ткани.
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. На детали выкройки 1 карман размечен для размера 36. Для размеров 38—44 вычертить передний конец кармана заново, при этом он выступает за переднюю линию вытачки на длину 4 см.
Припуски:
Жакет: на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.
Платье: на швы и по срезам — 1,5 см, на средний шов спинки и вдоль краев разреза — 2 см, на подгибку низа — 4 см.
Раскрой:
Жакет:

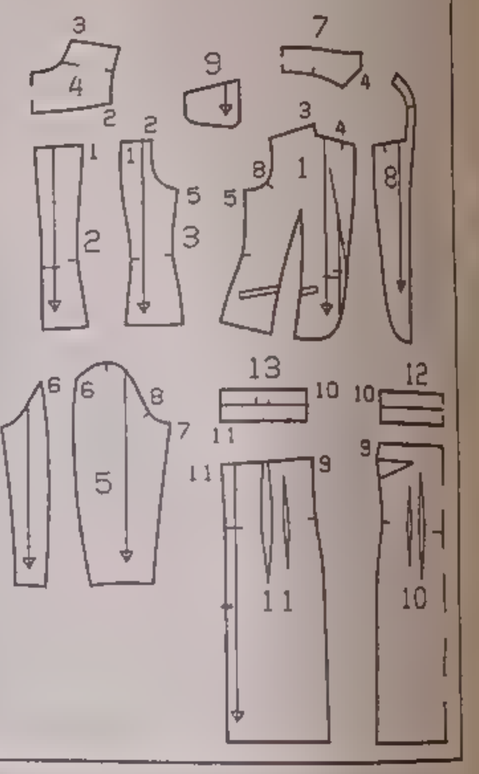
1 Полочка	2x
2 Средняя часть спинки	2x
3 Боковая часть спинки	2x
4 Кокетка со сгибом	1x
5 Передняя часть рукава	2x
6 Локтевая часть рукава	2x
7 Воротник со сгибом	2x
8 Подборт	2x
9 Мешковина кармана	2x

a) 2 листочки длиной по 17 см и шириной по 5 см, включая припуски;
b) 2 манжеты длиной по 22—23—24—25 — 26 см и шириной по 10 см, в готовом виде 5 см.
Из подкладочной ткани: детали 1 и 4 за вычетом ширины подборта и обтачки, а также детали 2, 3, 5, 6 и 9.
Прокладка: см. план раскладки. Дополнительно приутюжить полосы прокладки шириной по ок. 5 см к полочкам поверх разметки карманов.
Платье:

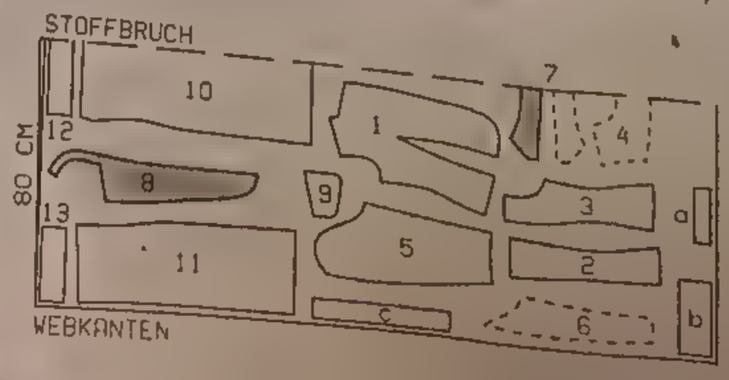
10 Перед со сгибом	1x
11 Спинка	2x
12 Планка переда со сгибом	1x
13 Планка спинки	2x

c) 2 бретели длиной по 43—44—45—46—47 см и шириной по 6 см, в готовом виде 3 см.
Пошив:
Совет: изделие отстрачивать вдоль швов и краев контрастными по цвету нитками для обметывания петель или двойными нитками для шитья.
Жакет:
■ На каждой полочке стачать вытачку, прихватывая в шов вытачки на его верхнем участке косую ленту. Глубину вытачки и косую ленту заутюжить к линии середины переда. Полочку отстрочить вдоль шва вытачки близко к шву и на расстоянии 7 мм, к вершине вытачки строчить наискосок.
■ На полочках выполнить прорезные карманы с листочкой с втачными концами. На каждой полочке на расстоянии 1,5 см (= ширина листочки в готовом виде) от линии шва притачивания листочки вычертить линию совмещения

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек E
Детали 1—13
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



листочки. Листочку сложить вдоль, лицевой стороной наружу, и приутюжить. Сложенную вдвое листочку наложить на полочку и приметать, совместив сгиб листочки с вычерченной линией совмещения, а открытые продольные срезы листочки — с линией прореза. Листочку притачать по размеченной линии шва притачивания листочки. Мешковину кармана из основной ткани притачать к полочке напротив листочки по разметке. Полочку прорезать вдоль между швами, к концам швов — наискосок. При этом не повредите листочку и мешковину! Листочку отвернуть на прорез, мешковину вытянуть на изнаночную сторону. Мешковину кармана из подкладочной ткани притачать к припускам шва притачивания листочки. Полочку отстрочить вдоль шва притачивания листочки близко к шву, не прихватывая мешковину из основной ткани. Маленькие треугольники на концах прореза отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на концы листочки и мешковину точно от концов одного шва к концам другого. Мешковины подрезать, уравнивая, и стачать. Полочку отстрочить



План раскладки при ширине ткани 160 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь

в зоне концов кармана в край и близко к нему притачивания мешковины из основной ткани.

■ На спинке выполнить средний шов. Правую среднюю часть спинки отстрочить вдоль шва. На спинке выполнить рельефные швы. Средние части спинки отстрочить вдоль швов.

■ Кокетку притачать к полочкам и спинке и отстрочить вдоль швов. Выполнить боковые швы. Спинку отстрочить. На подбортах выполнить задний средний шов.

■ Воротник с лацканами — см. модель 110.

■ Выполнить локтевые швы рукавов. Передние части рукавов отстрочить. Выполнить нижние швы рукавов.

■ На каждой манжете стачать короткие срезы. Манжету притачать к нижнему срезу рукава, отвернуть наполовину на изнаночную сторону и приметать. Манжету отстрочить вдоль шва притачивания.

■ Втачать рукава. Кокетку отстрочить вдоль швов втачивания рукавов. Пришить подплечники.

■ К жакету пришить подкладку, подгибка низа. На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы. Втачать рукава. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов, отвернув вниз припуск на подгибку низа жакета. Припуск на подгибку низа жакета отвернуть на изнаночную сторону и пришить вручную потайными незатянутыми стежками. Подкладку подвернуть вдоль нижнего края жакета, сгиб слегка приутюжить, оттянуть вверх мягкой дугой и приколоть к подгибке низа жакета. Подборта и подкладку пришить. Излишнюю ткань подкладки отвернуть вниз и слегка приутюжить. Каждый рукав подкладки подвернуть и пришить к припускам шва притачивания манжеты.

■ Со стороны подбортов отстрочить лацканы по внешнему контуру и, не прерывая строчку, отстрочить воротник.

■ На правой полочке обметать петлю.

Платье:

■ На переде и деталях спинки стачать вертикальные вытачки, прихватывая в шов каждой вытачки косую ленту со стороны линии вытачки, расположенной ближе к линии середины переда/спинки. Косую ленту и глубины вытачек заутюжить к линии середины переда/спинки. Перед и спинку отстрочить вдоль швов вытачек близко к шву и на расстоянии 7 мм, к вершинам вытачек строчить наискосок. Стачать вытачки на груди, прихватывая в шов каждой вытачки косую ленту со стороны верхней линии вытачки. Косую ленту и глубины вытачек заутюжить вверх. Перед отстрочить вдоль швов вытачек на груди.

■ Выполнить боковые швы. Перед отстрочить вдоль швов.

■ На планках выполнить боковые швы. Планку притачать к верхнему срезу платья и отстрочить вдоль шва.

■ Выполнить средний шов спинки, оставив вверху открытым разрез для застежки на молнию.

■ Притачать застежку-молнию. Припуск вдоль левого края разреза для застежки на молнию заутюжить на изнаночную сторону не доходя 2 мм до размеченной линии шва (= припуск под застежку). Застежку-молнию притачать под край припуска под застежку (левая сторона) в край, расположив зубчики вплотную к сгибу (вверху от линии сгиба планки). Планку отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба и приметать. С лицевой стороны платья проложить строчку точно в шов притачивания планки. Припуск вдоль правого края разреза для застежки на молнию заутюжить на изнаночную сторону. Разрез сколоть. Свободную тесьму застежки-молнии приметать под правый край застежки, подвернув верхний конец тесьмы. Спинку отстрочить вдоль правого края разреза для застежки на молнию на расстоянии ок. 1 см и, не прерывая строчку, вдоль среднего шва.

■ Припуск на подгибку низа платья отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 3 см.

■ Каждую бретель сложить вдоль и стачать продольные срезы. Бретели вывернуть и отстрочить в край. Задние концы бретелей приколоть под край декольте спинки между поперечными метками и пришить вручную. К передним концам бретелей прикрепить зажимы.

■ Стачать вытачки на груди, глубины вытачек заутюжить вниз. Выполнить передние рельефные швы. Средние части полочек отстрочить вдоль швов.

■ С каждой стороны единой строчкой выполнить плечевой шов и верхний шов рукава. Передние половинки рукавов отстрочить вдоль швов.

■ Выполнить боковые швы. Выполнить нижние швы рукавов.

■ Кокетки полочек и передние половинки рукавов притачать к полочкам, кокетку спинки и задние половинки рукавов — к спинке. Кокетку и рукава отстрочить вдоль швов по разметке.

■ Припуск на подгибку низа жакета и припуски на подгибку низа рукавов отвернуть на изнаночную сторону и пришить вручную потайными незатянутыми стежками.

■ Каждый карман сложить по линии сгиба, лицевой стороной вовнутрь, и стачать боковые и нижние срезы, оставив в нижнем шве открытым участок для выворачивания кармана. Карман вывернуть, открытый участок шва зашить. Карман наложить на полочку по линии совмещения и настрочить.

■ Детали стойки воротника притачать к верхнему и нижнему воротникам. Припуски каждого шва срезать близко к строчке и разутюжить. Каждую деталь отстрочить по обеим сторонам от шва близко к шву. Воротник чисто вытачать по внешнему контуру, при этом срезы уступа стачивать точно от размеченной линии шва втачивания воротника. Воротник вывернуть и приутюжить. Нижний воротник втачать в горловину жакета, оставив припуски по срезам бортов выступающими за края уступа воротника. Припуски шва втачивания нижнего воротника заутюжить на воротник. Припуски по срезам бортов заутюжить на изнаночную сторону.

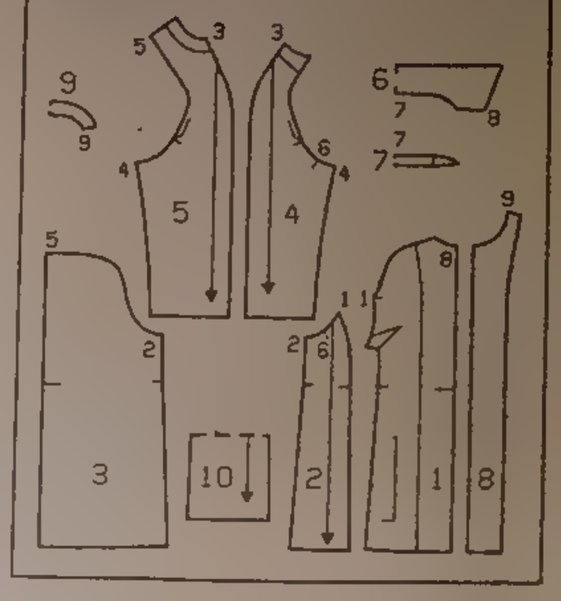
■ Для размеров 48—52 укоротить разъемную застежку-молнию — см. модель 121.

■ Разнять разъемную застежку-молнию. Каждую половинку застежки-молнии наложить на подборт внешней стороной вверх и приколоть к срезу борта, точно совместив край тесьмы с размеченной линией шва. Проложить строчку по линии середины тесьмы. Зубчики отвернуть вперед, припуски шва заутюжить на подборт.

■ Обтачку горловины спинки притачать к подбортам. Подборта и обтачку притачать к срезу стойки верхнего воротника, совместив края уступа воротника с зубчиками застежки-молнии. Припуски шва заутюжить на воротник. Застежку-молнию приметать под края бортов так, чтобы зубчики не были видны. Точно сколоть швы втачивания верхнего и нижнего воротников и проложить строчку точно в швы. Подборта подвернуть и пришить к нижним краям полочек. Борта отстрочить на расстоянии 1 см. Воротник отстрочить по внешнему контуру на расстоянии 2 см.

■ К жакету пришить подкладку. На деталях кроя из подкладочной ткани стачать вытачки и выполнить швы. Подкладку притачать к внутренним срезам подбортов и обтачки горловины спинки, оставив внизу открытыми участки швов длиной по ок. 8 см. Выше подгибок низа жакета и рукавов заколоть на подкладке по складке глубиной ок. 1 см. Подкладку подвернуть и пришить вручную к подгибкам низа жакета и рукавов. Булавки удалить, излишнюю ткань подкладки заутюжить вниз. Оставшиеся открытыми участки подкладки подвернуть и пришить к подбортам.

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек F
Детали 1—10
размер 44
размер 46
размер 48
размер 50
размер 52



131 Жакет •••

Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
Длина по спинке ок. 87 см.

Вам потребуется:
Поплин 2,15—2,40—2,40—2,40—2,40 м шириной 160 см; подкладочная ткань 1,65—1,70—1,70—1,70—1,85 м шириной 140 см; волюменфлиз флизелин 295 1,40 м шириной 150 см; флизелин Н 410; 1 разъемная застежка-молния длиной 80—80—85—85—85 см, открывающаяся в обоих направлениях: сверху вниз и снизу вверх.

Рекомендации по выбору ткани: легкие непродуваемые ткани, дублированные волюменфлизом.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки.

Припуски:
на средний шов спинки, передние рельефные швы, плечевые швы и верхние швы рукавов — 2 см, на остальные швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см. Детали подкладки выкроить с припусками на швы и подгибку низа — 1,5 см.

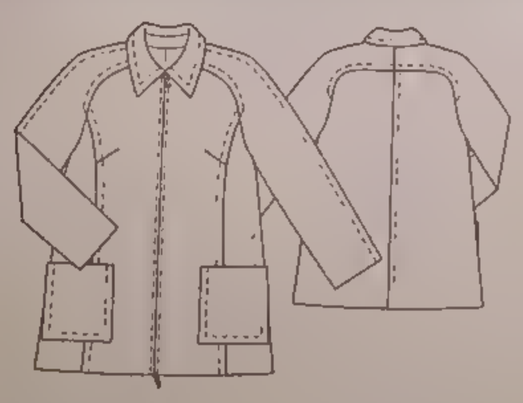
Раскрой:
Из поплина:

1 Средняя часть полочки	2x
2 Боковая часть полочки	2x
3 Спинка	2x
4 Кокетка полочки, цельнокроеная с передней половинкой рукава	2x
5 Кокетка спинки, цельнокроеная с задней половинкой рукава	2x
6 Воротник со сгибом	2x
7 Стойка воротника со сгибом	2x
8 Подборт	2x
9 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x
10 Карман со сгибом	2x

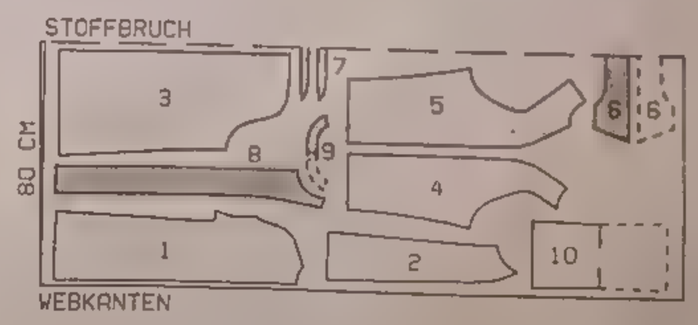
Из подкладочной ткани: детали 1, 4 и 5 до линии подкладки, детали 2 и 3.
Из волюменфлиза (295): детали 1—7 и 10 (по 1x), при этом деталь 10 только до линии сгиба. Детали кроя из волюменфлиза разделить по толщине пополам и приметать к соответствующим деталям кроя из основной ткани с изнаночной стороны.
Прокладка (Н 410): см. план раскладки.

Пошив:

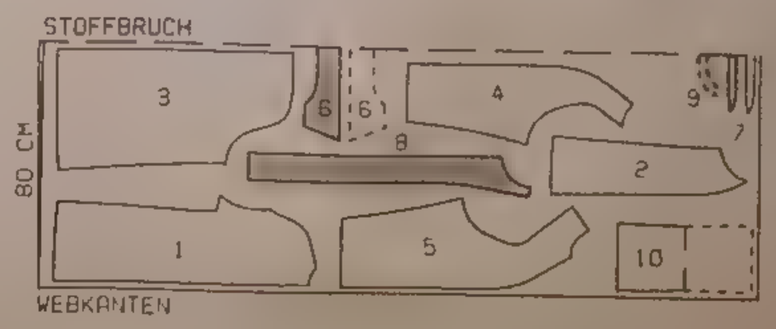
■ На спинке выполнить средний шов. Правую деталь спинки отстрочить вдоль шва на расстоянии 1,5 см. На кокетке спинки выполнить средний шов. Припуски шва разутюжить.



Размер 44



Размеры 46—52

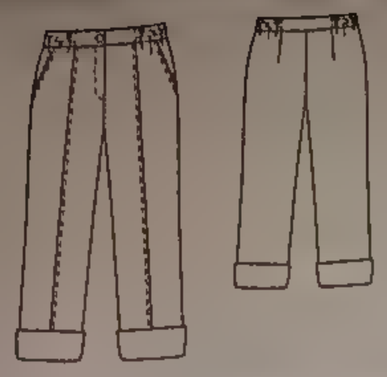


Планы раскладки при ширине ткани 160 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

Собираясь в магазин покупать ткань, возьмите с собой полный комплект деталей бумажной выкройки. При раскрое необходимо учитывать рисунок ткани, например продольные и поперечные полоски, крупную клетку и каймы. В зависимости от величины раппорта рисунка ткани расход ее может увеличиться или уменьшиться.

132 Брюки ••



Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
Длина брюк по боковому шву ок. 93 см (верхний край пояса находится на 2 см ниже талии).
Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 47 см.

Вам потребуется:
Габардин 1,75—1,75—1,80—1,80—1,95 м шириной 150 см; флизелин H 410; 1 застежка-молния длиной 18—18—18—20—20 см; эластичная тесьма 1,50—1,60—1,65—1,75—1,85 м шириной 7 мм; 1 пуговица.
Рекомендации по выбору ткани: легкие брючные ткани.

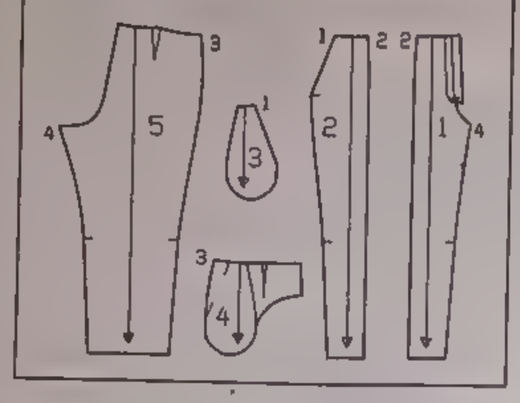
Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. На детали выкройки 1 линия отделочной строчки вдоль застежки на молнию вычерчена для размера 44. Для размеров 46—52 вычертить эту линию на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 44 (длина зависит от длины застежки).

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см.

Раскрой:
1 Средняя часть передней половинки 2x
2 Боковая часть передней половинки 2x
3 Мешковина кармана 2x
4 Боковая часть передней половинки, цельнокроеная с мешковиной кармана 2x
5 Задняя половинка 2x
a) пояс длиной 94—98—104—110—116 см (из которых 3 см — припуск под застежку) и шириной 6 см, в готовом виде 3 см;
b) откосок длиной 19—19—19—21—21 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см;
c) 2 отрезных отворота длиной по 45—46—47,5—48,5—50 см и шириной по 20 см, в готовом виде 10 см.
Прокладка: см. план раскладки. Прокладку приутюжить к правому концу пояса на длину 10—10,5—11—11,5—12 см, к левому концу пояса на длину 13—13,5—14—14,5—15 см, а также по центру пояса на длину 20—21—22—23—24 см.

Пошив:
■ Стачать все вытачки, глубины вытачек заутюжить к линии среднего шва.
■ Выполнить передние рельефные швы. Припуски швов заутюжить к среднему шву. Средние части передних половинок отстрочить вдоль швов на расстоянии 7 мм.
■ Боковые карманы с отрезным бочком — см. модель 117. Передние половинки отстрочить вдоль входов в карманы на расстоянии 7 мм.
■ Выполнить боковые и шаговые швы.
■ Половинки брюк вложить одну в другую, лицевой стороной к лицевой стороне. Стачать срезы банта от метки разреза для застежки вниз до шаговых швов.
■ Застежка на молнию — см. модель 103.

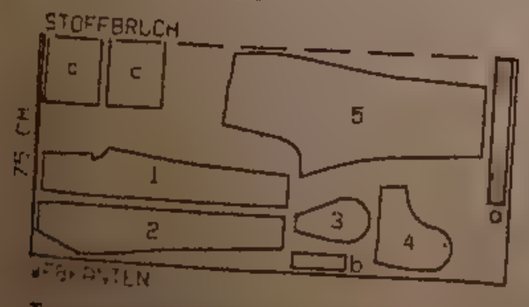
Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек G
Детали 1—5
размер 44
размер 46
размер 48
размер 50
размер 52



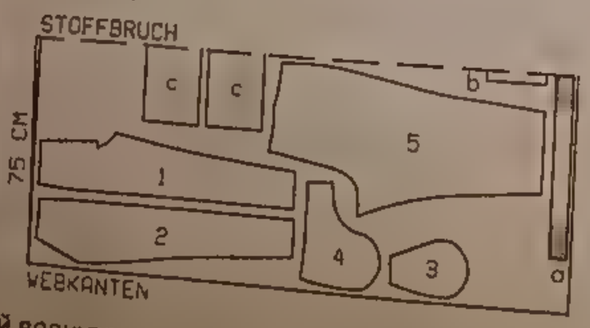
■ Выполнить задний средний шов.
■ Пояс притачать к верхнему срезу пояса, припуск под застежку пояса притачать к откоску. Припуски шва притачивания пояса и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль и стачать передние срезы. Пояс вывернуть. С лицевой стороны брюк настрочить внутренний край пояса от каждого переднего рельефного шва до шва задней вытачки (= участки кулисок). На участках кулисок отстрочить пояс еще по 2 раза с интервалом 1 см. Эластичную тесьму разрезать на 6 равных частей и вдеть отрезки тесьмы в кулиски. Концы отрезков тесьмы настрочить на пояс выше передних рельефных швов и швов задних вытачек. Длина каждой кулиски в готовом виде 22—23—24—26—28 см. Настрочить оставшийся открытым участок внутреннего края пояса.
■ Отвороты. На каждом отвороте стачать короткие срезы. Отворот сложить вдоль пополам, изнаночной стороной вовнутрь, и, взяв вместе открытые срезы, притачать отворот к нижнему срезу половинки брюк с лицевой стороны, совместив шов отворота с шаговым швом. Отворот отвернуть вниз, припуски шва отвернуть вверх и настрочить. Затем отвернуть отворот вверх на высоту ок. 9 см и приутюжить.
■ На правом конце пояса обметать петлю.

Планы раскладки при ширине ткани 150 см

Размеры 44—50

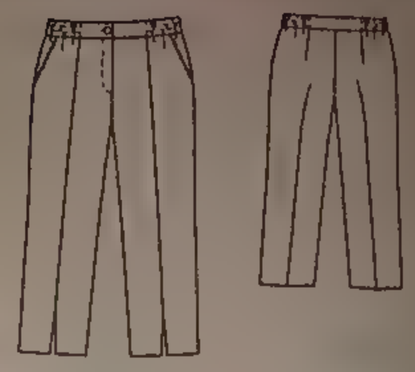


Размер 52



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

133 Брюки ••



Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
Длина брюк по боковому шву ок. 92 см (верхний край пояса находится на 2 см ниже талии).
Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 47 см.

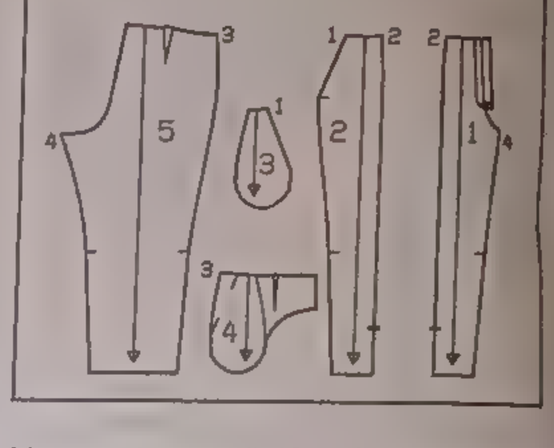
Вам потребуется:
Эластичная ткань в тонкую продольную полоску, растягивающаяся в поперечном направлении, 1,85—1,90—2,00—2,00—2,00 м шириной 140 см; флизелин H 410; 1 застежка-молния длиной 18—18—18—20—20 см; эластичная тесьма 1,50—1,60—1,65—1,75—1,85 м шириной 7 мм; 1 пуговица.
Важно: общий расход ткани для брюк 133 и жакета 137 — см. модель 137.
Рекомендации по выбору ткани: легкие брючные ткани с эластановыми волокнами. Информация об эластичных тканях — см. модель 107.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. На детали выкройки 1 линия отделочной строчки вдоль застежки на молнию вычерчена для размера 44. Для размеров 46—52 вычертить эту линию на таком же расстоянии от линии середины переда, как для размера 44 (длина зависит от длины застежки).

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.

Раскрой:
1 Средняя часть передней половинки 2x
2 Боковая часть передней половинки 2x
3 Мешковина кармана 2x
4 Боковая часть передней половинки, цельнокроеная с мешковиной кармана 2x
5 Задняя половинка 2x
a) пояс длиной 94—98—104—110—116 см (из которых 3 см — припуск по застежку) и шириной 6 см, в готовом виде 3 см;

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек G
Детали 1—5
размер 44
размер 46
размер 48
размер 50
размер 52

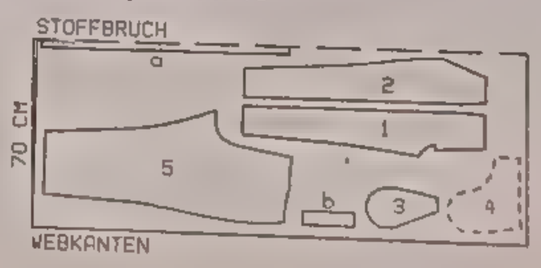


b) откосок длиной 19—19—19—21—21 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см.
Прокладка: см. план раскладки.

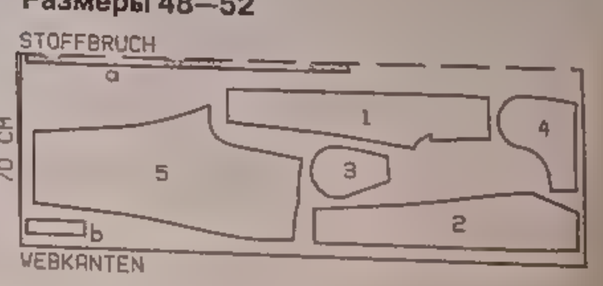
Пошив:
Брюки шить в основном так же, как модель 132, но без отворотов. В передних рельефных швах оставить внизу открытыми разрезы. Припуски на подгибку низа половинок брюк и припуски нижних передних разрезов пришить вручную потайными незатянутыми стежками.

Планы раскладки при ширине ткани 140 см

Размеры 44 и 46



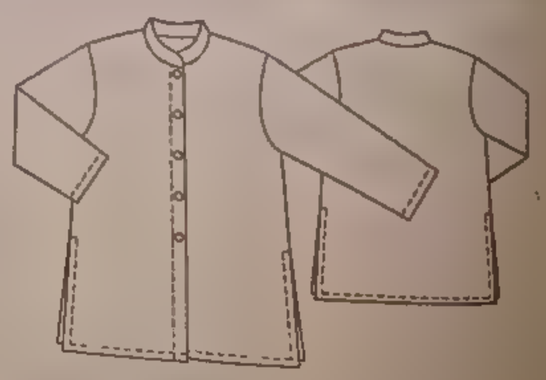
Размеры 48—52



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

134 Блуза ••

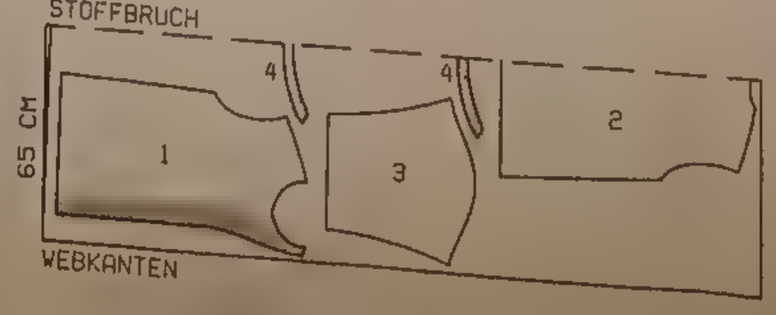
Размеры 44/46, 48/50 и 52/54
Длина по спинке ок. 80 см.



Вам потребуется:
Креп-жоржет 2,30—2,35—2,40 м шириной 130 см; флизелин H 180; 5 пуговиц.
Рекомендации по выбору ткани: легкие блузочные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. На детали выкройки 1 петли размечены для размера 44/46. Для размеров 48/50—52/54 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 44/46. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа и вдоль краев нижних боко-



План раскладки при ширине ткани 140 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь

...разрезов — 2,5 см. Не забудьте про боковые скосы рукавов!

Раскрой:

1 Полочка	2x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Рукав	2x
4 Воротник-стойка со сгибом	2x

Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:

■ Выполнить плечевые швы.

■ Рукава втачать в открытые проймы. Припуски швов заутюжить на полочки и спинку. Блузу отстрочить близко к швам втачивания рукавов.

■ С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов выше меток разреза и шов рукава. Припуск на подгибку низа каждого рукава отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 2 см.

■ Припуски на подгибку низа полочек и спинки, а также припуски вдоль краев нижних боковых разрезов отвернуть на изнаночную сторону. Припуски разрезов пришить к подгибке низа блузы. Блузу отстрочить по нижнему краю и вдоль краев нижних боковых разрезов на расстоянии 2 см.

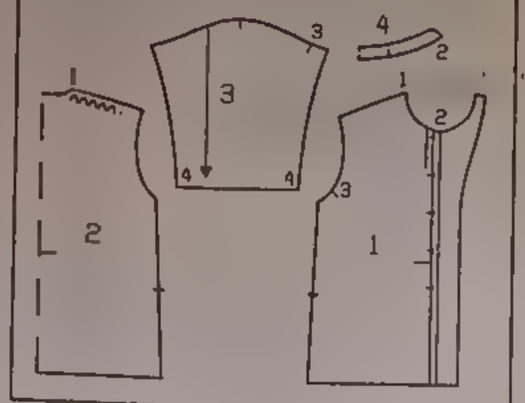
■ Цельнокроеные подборта заутюжить на изнаночную сторону, приметать к срезу горловины и пришить к нижним краям полочек.

■ Борта отстрочить по разметке.

■ Воротник-стойка — см. модель 105. Воротник-стойку отстрочить по контуру в край.

■ На правой полочке обметать петли.

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек E
Детали 1—4
размер 44/46 ——— —
размер 48/50 - - - - - - - - - - -
размер 52/54 ————



135 Блуза ••

Размеры **44/46, 48/50 и 52/54**
Длина по спинке ок. 80 см.

Вам потребуется:
Креп-жоржет 2,45—2,50—2,50 м шириной 130 см; флизелин H 180; 5 пуговиц.
Рекомендации по выбору ткани: легкие блузочные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. На детали выкройки 1 петли размечены для размера 44/46. Для размеров 48/50—52/54 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 44/46. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа и вдоль краев нижних боковых разрезов — 2,5 см. Не забудьте про боковые скосы рукавов!

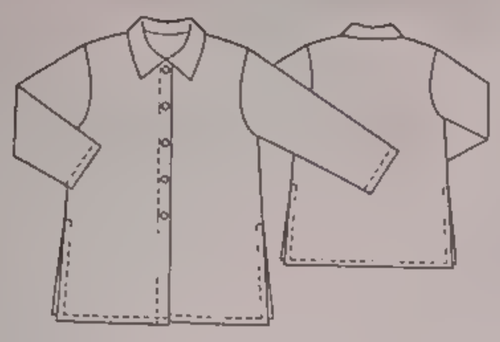
Раскрой:

1 Полочка	2x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Рукав	2x
5 Воротник со сгибом	2x

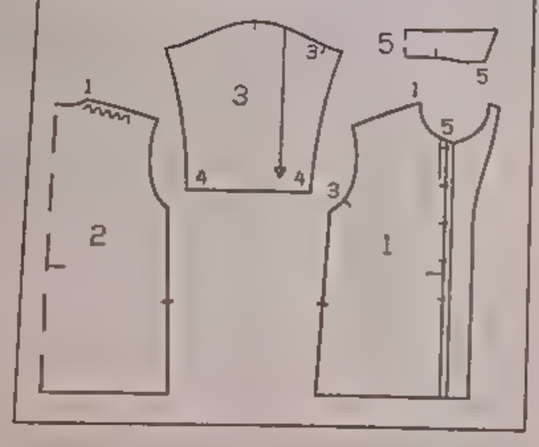
Прокладка: см. план раскладки. Приутюжить прокладку к нижнему воротнику.

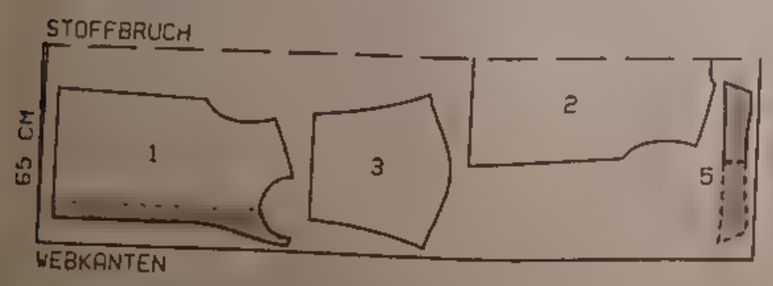
Пошив:
Блузу шить в основном так же, как модель 134, но вместо воротника-стойки выполнить отложной воротник.

■ Борта и воротник. Цельнокроеные подборта отвернуть на лицевую сторону и притачать к срезу горловины каждой полочки до линии середины переда. Подборта отвернуть на изнаночную сторону, приметать, пришить к нижним краям полочек. Края бортов отстрочить по разметке. Стачать срезы верхнего и нижнего воротников по внешнему контуру, воротник вывернуть и приутюжить. Нижний воротник втачать в горловину, верхний воротник подвернуть и пришить над швом втачивания.



Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек E
Детали 1, 2, 3 и 5
размер 44/46 ——— —
размер 48/50 - - - - - - - - - - -
размер 52/54 ————



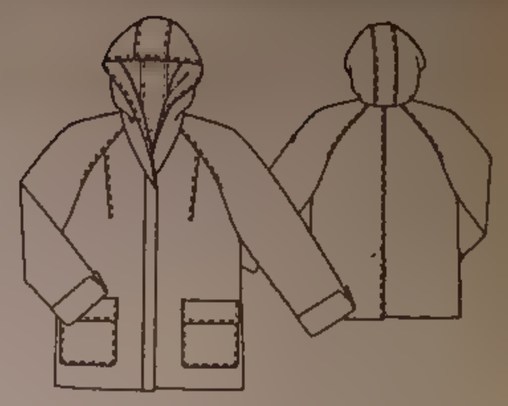


План раскладки при ширине ткани 130 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

136 Жакет ••

с капюшоном
Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
Длина по спинке ок. 77 см.



Вам потребуется:
Поплин 2,50—2,50—2,55—2,80—2,80 м шириной 150 см; флизелин G 785; 5 плоских пуговиц для супатной (потайной) застежки.
Рекомендации по выбору ткани: легкие, желательно непродуваемые жакетные ткани.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 136. На детали выкройки 2 петли размечены для размера 44. Для размеров 46—52 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 44. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.

Раскрой:

1 Полочка	2x
2 Планка для застежки, цельнокроеная с подбортом	2x
3 Спинка	2x
4 Передняя половинка рукава	2x
5 Задняя половинка рукава	2x
6 Средняя часть капюшона со сгибом	2x
7 Боковая часть капюшона	4x
8 Обтачка горловины спинки со сгибом	1x
9 Карман со сгибом	2x
10 Клапан	4x

а) 2 косые бейки для швов вытачек длиной по 10 см и шириной по 4 см, включая припуски.
Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:

■ Выполнить средний шов спинки, оставив внизу открытой шлицу. Припуски шва заутюжить влево. Левую деталь спинки отстрочить вдоль шва на расстоянии 7 мм.

■ На каждой полочке стачать вытачку, прихватывая в шов на нижнем участке косую бейку. Глубину вытачки и бейку заутюжить к линии середины переда. Полочку отстрочить вдоль шва по разметке.

■ Выполнить боковые швы. Выполнить нижние швы рукавов.

■ Рукава втачать в открытые проймы. Рукава отстрочить вдоль швов втачивания: передние половинки — на длину по ок. 20 см, задние половинки — на длину по ок. 25 см; при этом у нижнего конца отделочной строчки строчить наискосок к шву втачивания.

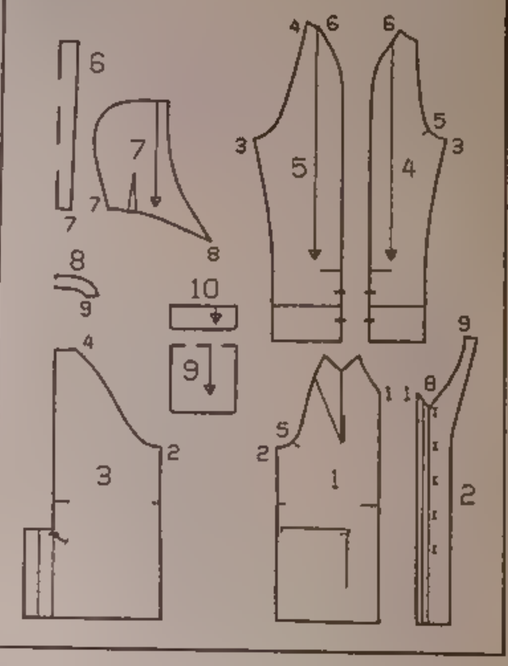
■ Низ каждого рукава отвернуть на лицевую сторону по линии сгиба и притачать к верхним срезам половинок рукавов точно от сгиба до меток разреза. Переднюю и заднюю половинки рукава сложить лицевыми сторонами и сколоть верхние срезы от среза горловины до меток разреза, при этом отвернуть припуск на подгибку низа и стачанные срезы краев разреза вниз. Стачать верхние срезы половинок рукава. Края разреза отвернуть вверх и выполнить оставшийся открытым участок верхнего шва рукава ниже разреза. Припуск на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону, выправить края разреза. Приутюжить. Подгибку настрочить, низ рукава отвернуть вверх (= отворот с разрезом).

■ Планки для застежки, цельнокроеные с подбортами, притачать к срезам бортов. Припуски швов заутюжить на полочки.

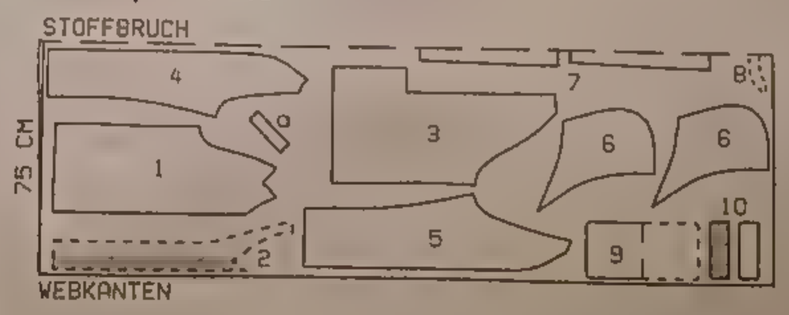
■ На цельнокроеном с планкой подборте правой полочки обметать по разметке петли.

■ На боковых частях внутреннего и внешнего капюшонов стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить назад. Боковые части каждого капюшона притачать к средней части капюшона. Среднюю часть капюшона отстрочить вдоль швов. Внешний и внутренний капюшоны сложить лицевыми сторонами и ста-

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек G
Детали 1—10
размер 44 ◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇—◇
размер 46 — — — — — — — — — — —
размер 48 ——— — ——— —
размер 50 - - - - - - - - - - - - - - - - - - -
размер 52 ————

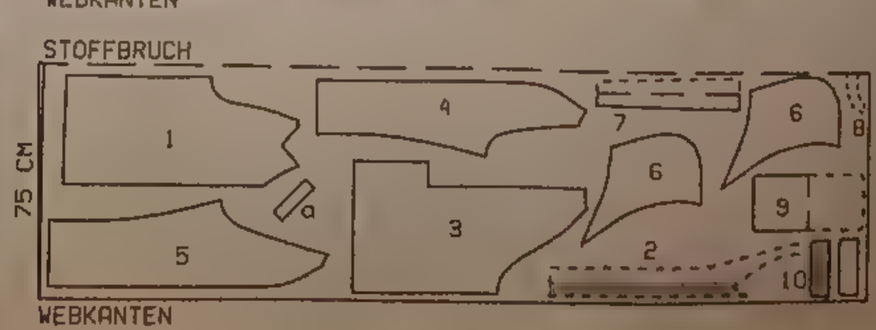


Размеры 44—48



Планы раскладки при ширине ткани 150 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.



Размеры 50 и 52

Как правильно снимать мерки и таблицы размеров burda — см. стр. 46, как работать с выкройками и условные обозначения — см. стр. 43.

...по лицевому вырезу. Капюшон вывернуть, отстрочить по лицевому вырезу и взяв вместе нижние срезы, вметать в горловину жакета.

■ Цельнокроеные с планками подборта отвернуть на лицевую сторону, обтачку горловины спинки притачать к подбортам. Подборта и обтачку притачать к срезу горловины поверх капюшона. Обтачку отвернуть вверх и настрочить на припуски шва близко к шву на максимально возможную длину. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону.

■ Внизу отвернуть подборта вперед. Припуск на подгибку низа жакета отвернуть на изнаночную сторону и пришить вручную потайными незатянутыми стежками. Подборта снова отвернуть на изнаночную сторону. Припуски швов притачивания планок настрочить на подборта близко к шву, при этом вверху и внизу строчить на максимально возможную длину. Подборта пришить к нижним краям полочек.

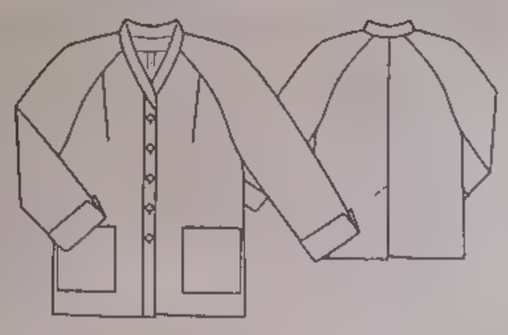
■ На спинке приутюжить края шлицы по размеченным линиям, обратив внимание на их различие (= правый и левый края шлицы!). Обтачку шлицы (левый край) срезать до ширины 5 см. Обтачки шлицы и припуска под шлицу пришить к подгибке низа жакета. Края шлицы отстрочить. Левую деталь спинки отстрочить у верхнего конца шлицы по разметке наискосок, прихватывая припуск под шлицу.

■ Накладные карманы. Каждый карман сложить пополам по линии сгиба, лицевой стороной вовнутрь, и стачать боковые и нижние срезы, оставив в одном из швов открытым участок для выворачивания кармана. Карман вывернуть, открытый участок шва зашить. Карман наложить на полочку по линиям совмещения и настрочить.

■ Детали клапанов сложить попарно лицевыми сторонами и стачать боковые и нижние срезы. Клапаны вывернуть, края отстрочить. Каждый клапан притачать к полочке по разметке выше кармана, заутюжить вниз и настрочить вдоль шва притачивания.

137 Жакет ••

Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
Длина по спинке ок. 77 см.



Вам потребуется:
Эластичная ткань в тонкую продольную полоску 2,15—2,45—2,45—2,45—2,45 м шириной 140 см; флизелин H 410; косая бейка из тонкого клеевого флизелина — Vlieseline Formband; 5 пуговиц; подплечники формы реглан.
Важно: для жакета 137 и брюк 133 вам потребуется 4,00—4,35—4,45—4,45—4,45 м ткани шириной 140 см.
Рекомендации по выбору ткани: легкие жакетные ткани с эластановыми волокнами или без них. Информация об эластичных тканях — см. модель 107.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 137. На детали выкройки 2 петли размечены для размера 44. Для размеров 46—52 разметить верхнюю петлю на таком же расстоянии от горловины, как для размера 44. Место расположения нижней петли одно для всех размеров. Остальные петли разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

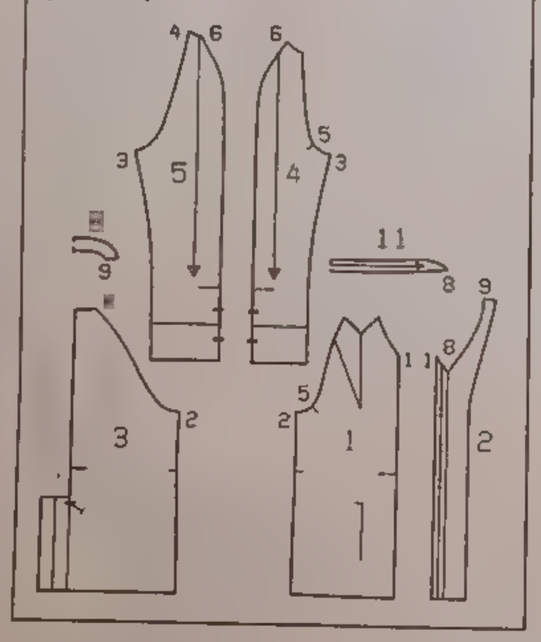
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.

Раскрой:

1	Полочка	2x
2	Планка для застежки, цельнокроеная с подбортом	2x
3	Спинка	2x
4	Передняя половинка рукава	2x
5	Задняя половинка рукава	2x
8	Обтачка горловины спинки со сгибом	1x
11	Воротник-стойка со сгибом	2x

а) 2 кармана длиной по 38 см, в готовом виде 19 см, и шириной по 17—17—18—18—18 см.

Выкройка с красными контурами на листе супервыкроек G
Детали 1, 2, 3, 4, 5, 8 и 11
размер 44
размер 46
размер 48
размер 50
размер 52

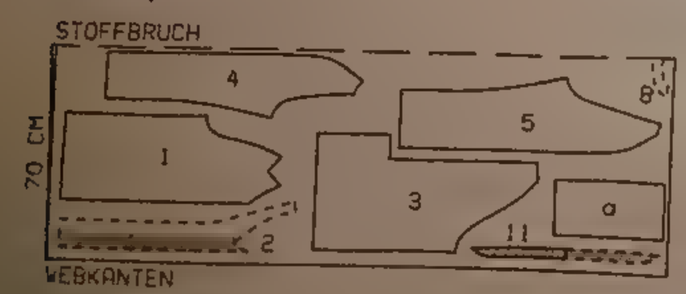


Прокладка: см. план раскладки. Прокладку (флизелин H 410) приутюжить к внешнему воротнику-стойке. Косую бейку из тонкого флизелина приутюжить к полочкам и спинке вдоль срезов пройм.

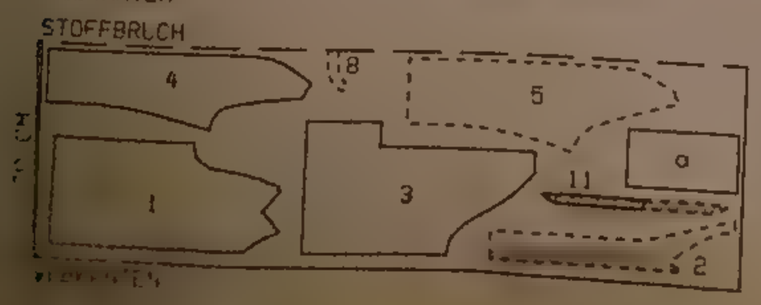
Пошив:
Жакет шить в основном так же, как модель 136, но вместо капюшона выполнить воротник-стойку. Клапаны и отделочную строчку вдоль швов вытачек, швов и краев шлицы не выполнять. Петли обметать на планке правой полочки. Пришить подплечники.

■ Воротник-стойка. Детали воротника-стойки сложить лицевыми сторонами и стачать внешние срезы. Воротник-стойку вывернуть, приутюжить и, взяв вместе открытые срезы, вметать в горловину.

Планы раскладки при ширине ткани 140 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.



Размеры 46—52

138 Юбка ••

Размеры 44, 46, 48, 50 и 52
Длина 62 см.

Вам потребуется:
Габардин 1,45 м шириной 150 см; 1 потайная застежка-молния длиной 22 см и специальная лапка швейной машины для ее притачивания (YKK).
Рекомендации по выбору ткани: легкие юбочные ткани, держащие форму.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Мешковину кармана переснять с детали выкройки 1 как отдельную деталь.

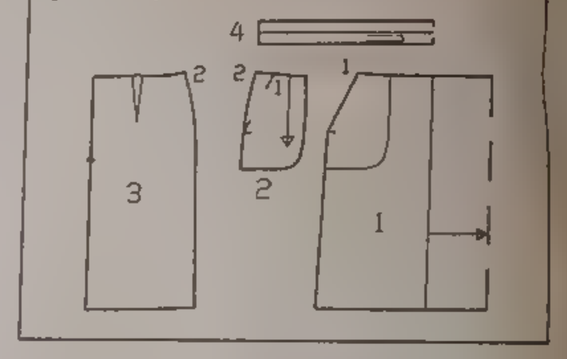
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 4 см.

Раскрой:

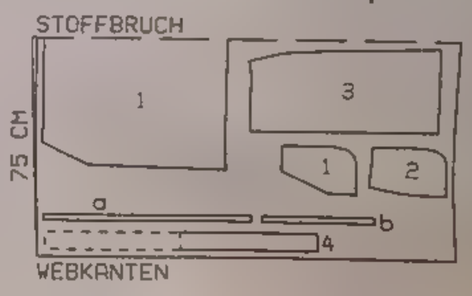
1	Переднее полотнище со сгибом	1x
1	Мешковина кармана	2x
2	Боковая часть переднего полотнища, цельнокроеная с мешковиной кармана	2x
3	Заднее полотнище	2x
4	Пояс со сгибом	1x

a) 2 пояска-завязки длиной по 70—72—75—78—81 см и шириной по 2 см, в готовом виде 1 см;
b) 2 полосы для кулиски талии длиной по 38—40—43—46—49 см и шириной по 2 см.

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек B
Детали 1—4
размер 44
размер 46
размер 48
размер 50
размер 52



План раскладки при ширине ткани 150 см



Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

Пошив:
■ Для встречной складки по линии середины переда сложить переднее полотнище лицевой стороной к лицевой стороне, совместив внешние линии складки. Складку застрочить от верхнего среза полотнища до метки-стрелки, ниже — заметать. Складку заложить в направлениях, указанных стрелками, заутюжить, вверху заметать.

■ Боковые карманы с отрезным бочком. Одну мешковину каждого кармана притачать к переднему полотнищу вдоль входа в карман, отвернуть на изнаночную сторону, вход в карман отстрочить на расстоянии 7 мм. Переднее полотнище наложить на боковую часть переднего полотнища, совместив вход в карман с размеченной линией входа в карман, и приколоть. Стачать срезы мешковин. Мешковины приметать под переднее полотнище.

■ На задних полотнищах стачать вытачки, глубины вытачек заутюжить к среднему шву.

■ Выполнить боковые швы.

■ На полосах для кулиски талии (b) заутюжить на изнаночную сторону припуски по продольным и одному из коротких срезам. Полосы наложить на пояс по линиям совмещения, приколоть и настрочить по продольным краям в край.

■ Пояс притачать к верхнему срезу юбки. Припуски шва притачивания и припуск по открытому продольному срезу пояса заутюжить на пояс. Пояс сложить вдоль пополам, изнаночной стороной вовнутрь, и приутюжить. Пояс снова разложить плоско.

■ Каждый поясок-завязку (a) сложить вдоль, лицевой стороной вовнутрь, и проложить строчку на расстоянии 1 см от сгиба. Пояски-завязки вывернуть, вдеть в кулиску талии и приметать их задние концы у задних срезов пояса.

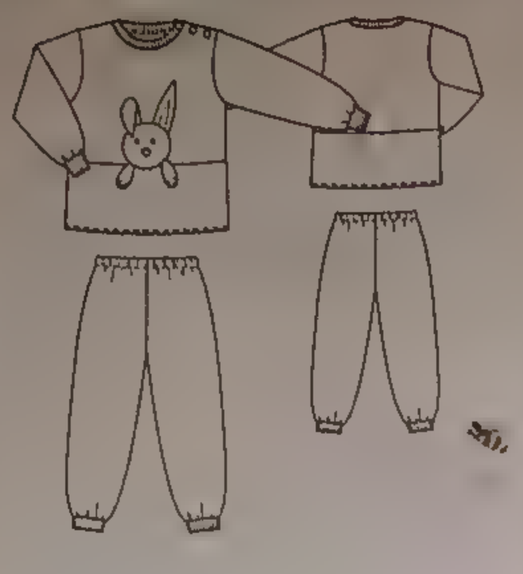
■ Потайную застежку-молнию притачать от верхнего края пояса (= приутюженный сгиб) — см. "Это надо знать" на следующей странице внизу.

■ Выполнить задний средний шов. Внутреннюю половинку пояса приметать над швом притачивания пояса, пришить к тесьмам потайной застежки-молнии. С лицевой стороны юбки проложить строчку точно в шов притачивания пояса.

■ Из встречной складки удалить наметку. Припуск на подгибку низа юбки заутюжить на изнаночную сторону и пришить вручную. Внизу снова приутюжить сгибы встречной складки.

Покупая ткань, обязательно поинтересуйтесь у продавца правилами по уходу за ней, к примеру, можно ли ее стирать или нет и, если можно, то при какой температуре воды? Или возьмите ненужный лоскут ткани размером 10 x 10 см, обметайте срезы и выстирайте его или проутюжьте утюгом с увлажнителем.

139 Детская пижама ••



Размеры 92/98, 104/110 и 116/122
Длина блузы по спинке 39—43—46 см.
Длина брюк по боковому шву 52—61—70 см.

Вам потребуется:
Бархат на трикотажной основе (никки) шириной по 140 см и длиной: белый — 0,55—0,65—0,85 м и желтый — 0,70—0,80—0,90 м; лоскут ткани для мотива "Зайчик"; трикотажное полотно в резинку для беек 0,15 м шириной 140 см; эластичная тесьма 0,60—0,60—0,65 м шириной 2,5 см; тканая клеевая прокладка — флизелин G 785; флизелин штикфлиз; 3 пробивающиеся кнопки.
Рекомендации по выбору ткани: эластичные бельевые материалы.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Детали выкройки 1 и 2 разрезать по вычерченным линиям швов. На переде и спинке обратите внимание на различие линий кроя правого и левого плеча! На детали выкройки 1 кнопки размечены для размера 92/98. Размеры 104/110—116/122: сместить метки кнопок соответственно линиям выкройки.

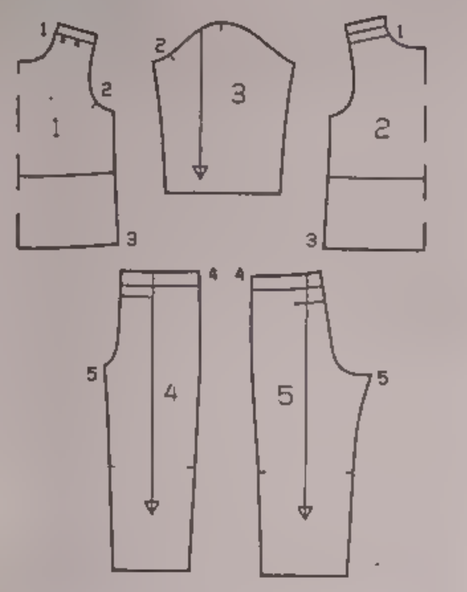
Припуски:
на швы, по срезам и на подгибку низа — 1,5 см.

Раскрой:
Из белого бархата (никки):
1 Верхняя часть переда со сгибом 1x
2 Верхняя часть спинки со сгибом 1x
3 Рукав 2x
Из желтого бархата (никки):
1 Нижняя часть переда со сгибом 1x
2 Нижняя часть спинки со сгибом 1x
4 Передняя половинка 2x
5 Задняя половинка 2x
Из трикотажного полотна в резинку:
a) бейка горловины длиной 31—32—33 см и шириной 3 см, в готовом виде 1,5 см;
b) 2 манжеты длиной по 16 см и шириной по 8 см, в готовом виде 4 см;
c) 2 манжеты брюк длиной по 20 см и шириной по 8 см, в готовом виде 4 см.
Прокладка: см. план раскладки. К концам бейки горловины приутюжить прокладку на длину по 3 см.

Пошив:
Блуза:
■ Верхние части переда и спинки притачать к нижним частям.
■ Аппликация. Мотив "Зайчик" в натуральную величину перевести с листа супервыкроек А на папиросную бумагу или шелковую бумагу burda. К лоскуту ткани с изнаночной стороны приутюжить прокладку. Лист бумаги с мотивом наложить на лицевую сторону лоскута ткани и приколоть. Под лоскут ткани подложить штикфлиз. По линиям мотива проложить прямолинейную строчку. Бумагу удалить. По линиям мотива проложить плотную узкую зигзагообразную строчку. Мотив вырезать. Штикфлиз удалить. Мотив наложить на перед (см. эскиз модели), приколоть и настрочить прямолинейной строчкой, прокладывая ее вплотную к зигзагообразной строчке.
■ Выполнить правый плечевой шов.
■ Бейку горловины сложить вдоль и стачать короткие срезы. Бейку вывернуть и, взяв вместе открытые продольные срезы и слегка растягивая, вметать в горловину от линий сгиба цельнокроеных обтачек левой плечевой застежки и припуска под застежку. Цельнокроеные обтачки левой плечевой застежки и припуска под застежку отвернуть на лицевую сторону блузы, притачать к срезу горловины поверх бейки и, не прерывая строчку, втачать бейку в горловину. Обтачки отвернуть на изнаночную сторону и приметать. Передний край застежки наложить на припуск под застежку и приметать вдоль среза проймы.
■ Выполнить боковые швы.
■ Припуск на подгибку низа блузы отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 1 см.
■ Выполнить швы рукавов и манжет. Манжету каждого рукава сложить вдоль пополам и, взяв вместе открытые продольные срезы и слегка растягивая, притачать к нижнему срезу рукава.
■ Втачать рукава.
■ Вдоль переднего края левой плечевой застежки пробить верхние части 3 кнопок. Нижние части кнопок пробить на припуске под застежку в соответствующих верхним частям местах.

Брюки:
■ Выполнить боковые и шаговые швы.
■ Половинки брюк вложить одну в другую, лицевой стороной к лицевой стороне, и единой строчкой выполнить передний и задний средние швы, оставив в заднем шве открытыми срезы выше линии сгиба для вдевания эластичной тесьмы.
■ Цельнокроеную обтачку верха брюк отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба и настрочить по разметке для кулиски талии. В кулиску вдеть отрезок эластичной тесьмы длиной, равной обхвату талии.
■ Выполнить швы манжет. Каждую манжету сложить вдоль пополам и, взяв вместе открытые продольные срезы и слегка растягивая, притачать к нижнему срезу половинки брюк.

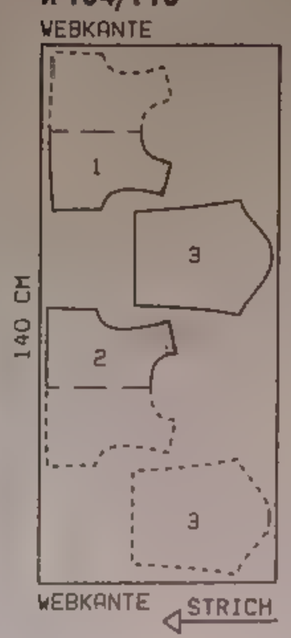
Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек А
Детали 1—5
размер 92/98 ——— —
размер 104/110 - - - - - - - - - - -
размер 116/122 ———



Мотив "Зайчик" в натуральную величину приведен на листе супервыкроек А зеленым контуром

Планы раскладки при ширине ткани по 140 см

Белый бархат (никки)
Размеры 92/98 и 104/110



Размер 116/122

Желтый бархат (никки)
Размеры 92/98—116/122

Вдвое складывать ткань лицевой стороной вовнутрь, в один слой раскладывать ткань лицевой стороной вверх. Правые и левые парные детали выкроить симметрично! Обратите внимание на направление ворса!

140 Пижама для мальчика ••

Размеры 92/98, 104/110 и 116/122
Длина блузы по спинке 41—46—50 см.
Длина брюк по боковому шву 52—61—69 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю 40—42—44 см.
Декоративный кант — см. Советы по шитью на стр. 72.

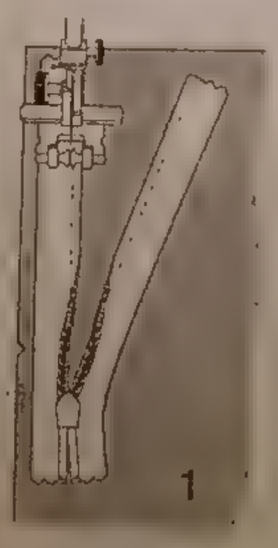
Вам потребуется:
Поплин в продольную полоску 1,30—1,40—1,60 м шириной 150 см; декоративный кант 4,00—4,20—4,50 м; эластичная тесьма 0,60 м шириной 2 см; 4—4—5 пуговиц.
Рекомендации по выбору ткани: бельевые ткани.

Бумажная выкройка:

Потайная застежка на молнию

Потайные застежки-молнии выпускаются только длиной 22 и 60 см. Застежка-молния должна быть длиннее разреза для застежки минимум на 2 см, она притачивается перед выполнением шва выше или ниже разреза, т.е. при полностью открытых срезах.
Для притачивания потайной застежки-молнии требуется специальная лапка швейной машины, которая входит в обязательный комплект лапок ко многим современным швейным машинам. Можно использовать также лапку "YKK—потайной шов", которая подходит практически ко всем швейным машинам.

Притачать застежку-молнию:
Потайную застежку-молнию открыть и прижать спираль ногтем большого пальца так, чтобы можно было увидеть "линию строчки" между тесьмой и спиралью. Открытую застежку-молнию наложить внешней стороной на лицевую сторону изделия вдоль одного края разреза, см. рис. 1. Чтобы застежка-молния была притачана точно по размеченной линии шва, надо определить интервал между краем тесьмы застежки-молнии и срезом ткани: ширина припуска на шов минус 1 см ширины тесьмы = расстояние до среза ткани. Верхний конец тесьмы застежки-молнии приколоть к ткани булавкой на нужном расстоянии. Нижний конец тесьмы застежки-молнии выступает за нижний конец разреза. Лапку швейной машины установить над застежкой-молнией так, чтобы спираль располагалась под выемкой лапки справа от иглы. Застежку-молнию притачать от верхнего конца до метки разреза. Закрыть застежку-молнию. Вторую тесьму застежки-молнии наложить внешней стороной на лицевую сторону ткани вдоль другого края разреза и приколоть верхний конец тесьмы одной булавкой. Застежку-молнию снова открыть. Лапку швейной машины установить над застежкой-молнией так, чтобы спираль располагалась под выемкой лапки слева от иглы, см. рис. 2. Тесьму настрочить от верхнего конца до метки разреза. Закрыть застежку-молнию. Стачать срезы деталей кроя ниже метки разреза для застежки, отвернув нижний свободный конец застежки-молнии на припуски на шов и начав шов максимально близко к последним стежкам швов притачивания застежки-молнии.



Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 140. На детали выкройки 4 петли размечены для размера 92/98. Размеры 104/110—116/122: верхнюю петлю разметить на таком же расстоянии от горловины, как для размера 92/98, нижнюю петлю — на таком же расстоянии от нижнего края, как для размера 92/98, остальные 2 петли для размера 104/110 или 3 петли для размера 116/122 — между верхней и нижней петлями с одинаковыми интервалами.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа, также и отделочных беек бортов — 3 см.

Раскрой:

1 Полочка	2x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Рукав	2x
4 Отделочная бейка борта и горловины полочки	2x
5 Отделочная бейка горловины спинки со сгибом	1x
6 Передняя половинка	2x
7 Задняя половинка	2x

a) 2 отделочные бейки брюк длиной по 40—42—44 см и шириной по 6 см;
b) 2 отделочные бейки рукавов длиной по 26,5—27—27,5 см и шириной по 6 см;
c) 2 кармана длиной по 10,5—11,5—12,5 см и шириной по 10,5—11—11,5 см;
d) 2 отделочные бейки карманов длиной по 10,5—11—11,5 см и шириной по 2 см.

Пошив:

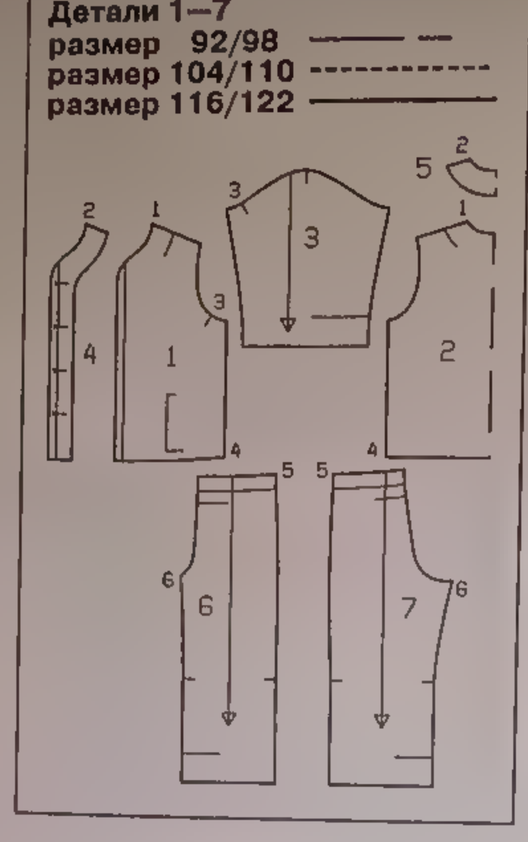
Блуза:

■ Выполнить плечевые швы, также и на отделочных бейках.

■ На отделочную бейку бортов и горловины наложить декоративный кант и приколоть к обоим внешним срезам так, чтобы утолщенная часть канта лежала на бейке, а плоская — на припуске по срезу. В местах скруглений выполнить на плоской части канта по нескольку надсечек. Кант притачать. Бейку наложить лицевой стороной на изнаночную сторону блузы и притачать к срезам бортов и горловины. Бейку отвернуть на лицевую сторону блузы, подвернуть припуск по внешнему срезу и настрочить бейку в край. Блузу отстрочить вдоль краев бортов и горловины в край.

■ Рукава втачать в открытые проймы. Отделочную бейку каждого рукава сложить лицевой стороной с изнаночной стороной рукава и притачать к нижнему срезу рукава. Бейку отвернуть вниз и настрочить на припуски шва близко к шву. Бейку отвернуть на лицевую сторону рукава, подвернуть и настрочить по верхнему краю, прихватывая декоративный кант.

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек H
Детали 1—7
размер 92/98 ——— —
размер 104/110 - - - - - - - - - - -
размер 116/122 ———



■ С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов и шов рукава.

■ Припуск на подгибку низа блузы отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 2 см.

■ Отделочную бейку каждого кармана сложить лицевой стороной с изнаночной стороной кармана и притачать к верхнему срезу кармана. Бейку отвернуть вверх и настрочить на припуски шва близко к шву. Бейку отвернуть на лицевую сторону кармана, подвернуть и настрочить по нижнему краю, прихватывая декоративный кант. Припуски по боковым и нижнему срезам кармана заутюжить на изнаночную сторону. Карман наложить на полочку по линии совмещения и настрочить.

■ На левой полочке обметать петли.

Брюки:

■ Выполнить боковые швы.

■ Отделочные бейки притачать к нижним срезам брюк — см. выше (отделочные бейки рукавов).

■ Стачать шаговые срезы.

■ Половинки брюк вложить одну в другую, лицевой стороной к лицевой стороне, и единой строчкой выполнить передний и задний средние швы, оставив в заднем шве открытыми срезы выше линии сгиба для вдевания эластичной тесьмы.

■ Цельнокроеную обтачку верха брюк отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба, подвернуть и настрочить по разметке для кулиски талии. В кулиску вдеть отрезок эластичной тесьмы длиной, равной обхвату талии.

План раскладки при ширине ткани 150 см

Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Рукава, выступающие на плане раскладки за сгиб ткани, выкроить в последнюю очередь из разложенного в один слой лоскута ткани. Правый и левый рукава выкроить симметрично!

141 Ночная рубашка для девочки ••

Размеры 92/98, 104/110 и 116/122
Длина от талии 41—48—55 см.

Вам потребуется:
Сирсакер (ткань с эффектом клоке́) в клетку 1,40—1,55—1,80 м шириной 140 см, тесьма-зигзаг 2,25—2,40—2,55 м шириной 5 мм; лоскут ткани для мотива "Зайчик"; флизелин H 180; флизелин штикфлиз; 3 пуговицы.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 141. На детали выкройки 4 петли размечены для размера 92/98. Размеры 104/110—116/122: верхнюю петлю разметить на таком же расстоянии от горловины, как для размера 92/98, место расположения нижней петли одно для всех размеров, 3 петлю разметить посредине между верхней и нижней.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см.

Раскрой:

1 Перед	2x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Рукав	2x
4 Отделочная бейка борта и горловины переда	2x
5 Отделочная бейка горловины спинки со сгибом	1x
8 Полотнище со сгибом	2x

a) 2 оборки рукавов длиной по 39—40—41 см и шириной по 5 см, в готовом виде 2,5 см (раскрой производить под углом 45°);
b) оборка низа длиной 175—185—200 см и шириной 5 см, в готовом виде 2,5 см (раскрой производить под углом 45°).

Пошив:

■ Выполнить плечевые швы, также и на отделочных бейках.

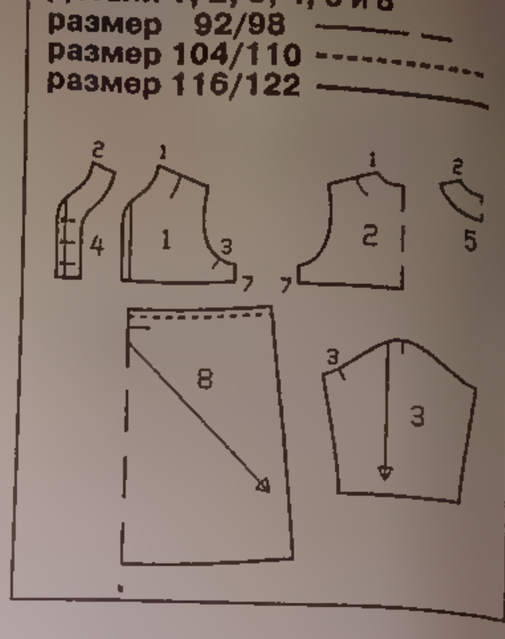
■ Отделочную бейку сложить лицевой стороной с изнаночной стороной переда и спинки и притачать к срезам бортов и горловины. Бейку отвернуть на лицевую сторону изделия, подвернуть и настрочить в край. Тесьму-зигзаг наложить на бейку по внешнему и внутреннему краям, приколоть и настрочить, прокладывая строчку по линии середины тесьмы.

■ На правой детали переда обметать петли. Правую деталь переда наложить на левую, совместив линии середины переда, и сметать нижние срезы.

■ Полотнища присборить по верхним срезам. Переднее полотнище притачать к переду, заднее — к спинке. Припуски швов заутюжить вверх. Тесьму-зигзаг настрочить поверх швов.

■ Рукава втачать в открытые проймы.

Выкройка с зелеными контурами на листе супервыкроек H
Детали 1, 2, 3, 4, 5 и 8
размер 92/98 ——— —
размер 104/110 - - - - - - - - - - -
размер 116/122 ———



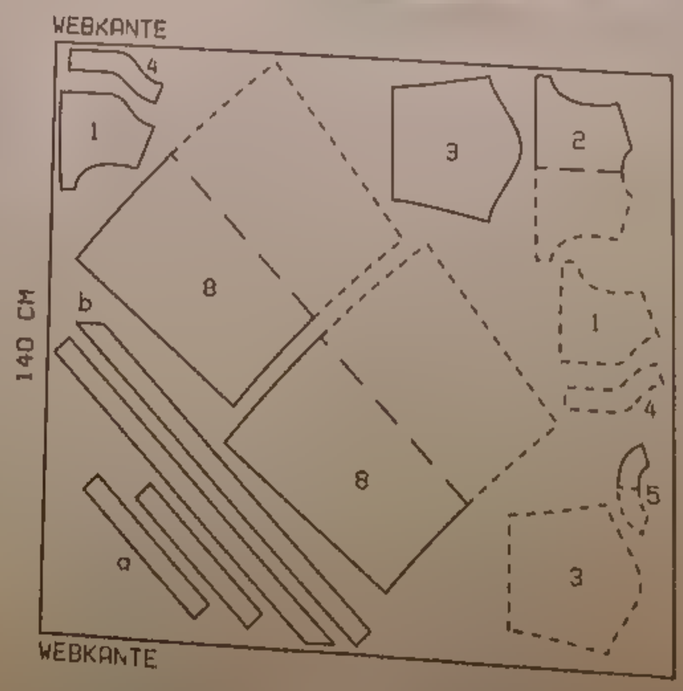
■ С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов и шов рукава.

■ На оборке каждого рукава стачать короткие срезы. Оборку сложить вдоль, приутюжить и присборить по продольным открытым срезам, взяв их вместе. Оборку притачать к нижнему срезу рукава. Рукав отстрочить вдоль шва.

■ Стачать короткие срезы деталей оборки низа. Оборку сложить вдоль пополам, присборить и притачать к нижнему срезу юбки. Юбку отстрочить вдоль шва близко к шву.

■ Аппликация. Мотив "Зайчик" в натуральную величину приведен в конце текста. Мотив перевести на папиросную бумагу или шелковую бумагу burda. К лоскуту ткани для аппликации с изнаночной стороны приутюжить прокладку. Лист бумаги с мотивом наложить на лицевую сторону лоскута ткани и приколоть. Под лоскут ткани подложить штикфлиз. По линиям мотива проложить прямолинейную строчку. Бумагу удалить. По линиям мотива проложить плотную узкую зигзагообразную строчку. Мотив вырезать. Штикфлиз удалить. Мотив наложить на левую половинку переда (см. эскиз модели), приколоть и настрочить прямолинейной строчкой, прокладывая ее вплотную к зигзагообразной строчке.

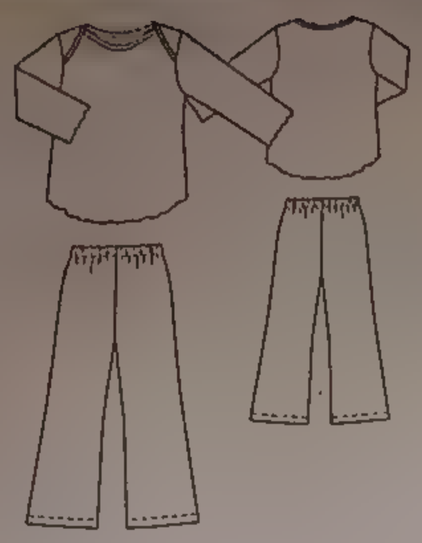
Мотив "Зайчик" в натуральную величину к модели 141



План раскладки при ширине ткани 140 см

Ткань разложить в один слой, лицевой стороной вверх. Правые и левые парные детали выкроить симметрично!

142 Детская пижама ••



Размеры 116, 122, 128/134 и 140, 146
Длина блузы по спинке 44—48—53 см.
Длина брюк по боковому шву ок. 63—71—78 см
Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 45—49—54 см.

Вам потребуется:
Блуза Трикотажное полотно в полоску 0,55—0,60—0,70 м шириной 160 см.
Брюки. Однотонное трикотажное полотно 0,75—0,80—0,90 м шириной 140 см; эластичная тесьма 0,60—0,65—0,70 м шириной 2 см.
Рекомендации по выбору ткани: эластичные бельевые материалы.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 142.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа брюк — 2,5 см.

Раскрой:
Из трикотажного полотна в полоску:

1 Перед со сгибом	1x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Рукав	2x

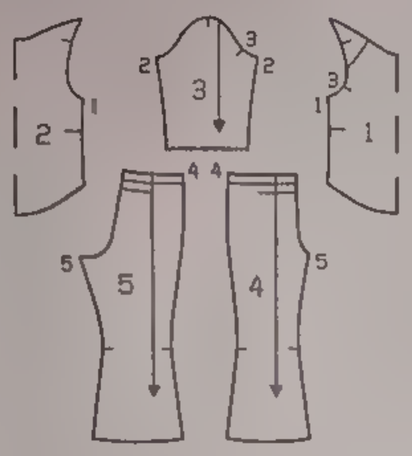
a) полоса для окантовки среза горловины переда длиной 44—46—49 см и шириной 3 см, включая припуски;
b) полоса для окантовки среза горловины спинки длиной 40—42,5—46 см и шириной 3 см, включая припуски.

Из однотонного трикотажного полотна:

4 Передняя половинка	2x
5 Задняя половинка	2x

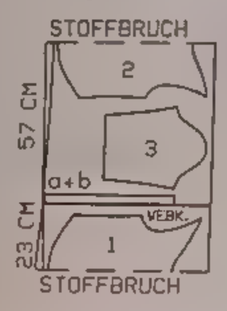
Пошив:
Блуза:
■ Окантовать срезы горловины. Срезать припуски по срезам горловины переда и спинки. Полосы для окантовки срезов горловины наложить на изнаночную сторону переда и спинки, приколоть и притачать к срезам горловины на расстоянии 7 мм. Каждую полосу отвернуть на лицевую сторону переда/спинки, обогнув припуски шва, подвернуть и приметать над швом притачивания. Полосы настрочить в край.
■ Выполнить боковые швы.
■ Край горловины спинки наложить на перед по линиям совмещения и приколоть. Сметать срезы пройм переда и спинки.
■ Выполнить швы рукавов.
■ Нижние края рукавов обработать плотной узкой зигзагообразной строчкой. Припуск по нижнему срезу рукава заутюжить на изнаночную сторону и с лицевой стороны рукава проложить вдоль сгиба плотную узкую зигзагообразную строчку. С изнаночной стороны рукава осторожно срезать излишний припуск близко к зигзагообразной строчке.
■ Втачать рукава.
■ Нижний край блузы обработать плотной узкой зигзагообразной строчкой — см. выше.
Брюки:
■ Выполнить боковые и шаговые швы.
■ Половинки брюк вложить одну в другую, лицевой стороной к лицевой стороне, и выполнить единой строчкой передний и задний средние швы, оставив в заднем шве открытыми срезы выше линии сгиба для вдевания эластичной тесьмы.
■ Цельнокроеную обтачку верха брюк отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба, подвернуть и настрочить по разметке для кулиски талии. В кулиску вдеть отрезок эластичной тесьмы длиной, равной обхвату талии.
■ Припуски на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 1,5 см.

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек С
Детали 1—5
размер 116/122 ——— —
размер 128/134 - - - - - - - - - - -
размер 140/146 ———



Планы раскладки

Блуза
Трикотажное полотно в полоску шириной 160 см



Брюки
Однотонное трикотажное полотно шириной 140 см

Трикотажное полотно сложить согласно плану раскладки вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Обратите внимание на совпадение полос у швов!

внимание на вычерченные линии и данные именно для модели 143.

Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа и вдоль краев нижних боковых разрезов — 1,5 см.

Раскрой:

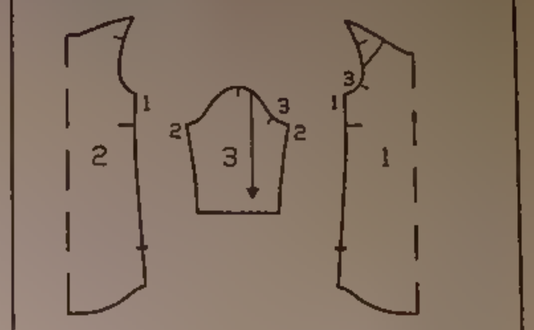
1 Перед со сгибом	1x
2 Спинка со сгибом	1x
3 Рукав	2x

a) полоса для окантовки среза горловины переда длиной 44—46—49 см и шириной 3 см, включая припуски;
b) полоса для окантовки среза горловины спинки длиной 40—42,5—46 см и шириной 3 см, включая припуски.

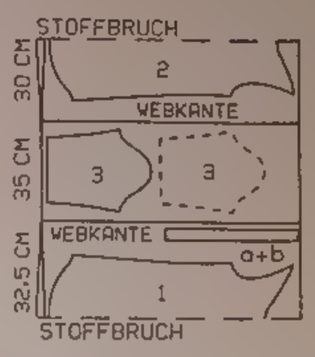
Пошив:
Ночную рубашку шить в основном так же, как модель 142, оставив в боковых швах внизу открытыми короткие разрезы. Припуск на подгибку низа рубашки и припуски вдоль краев нижних боковых разрезов отвернуть на изнаночную сторону и настрочить.

Трикотажное полотно сложить согласно плану раскладки. Вдвое складывать трикотажное полотно лицевой стороной вовнутрь, в один слой раскладывать трикотажное полотно лицевой стороной вверх. Правый и левый рукава выкроить симметрично!

Выкройка с синими контурами на листе супервыкроек С
Детали 1—3
размер 116/122 ——— —
размер 128/134 - - - - - - - - - - -
размер 140/146 ———



План раскладки при ширине ткани 160 см



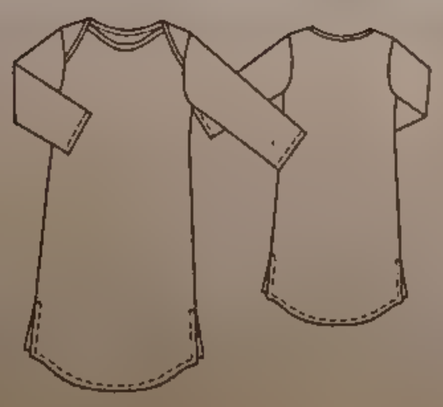
Трикотажные полотна

Существуют разные виды трикотажных полотен — джерси, вязаные полотна, бархат на трикотажной основе, трикотажные полотна с махровой или ворсованной изнаночной стороной, и всех их объединяет мягкость, пластичность, эластичность и удобство в носке. Обработка трикотажных полотен достаточно проста, но требуется соблюдение определенных правил:
Детали кроя стачиваются узкой зигзагообразной строчкой (ширина стежка 0,5—2 мм, длина стежка 3—4 мм). Современные швейные машины выполняют специальные эластичные строчки для трикотажных полотен. Конечно идеально подходит для этих целей швейная машина "оверлок".
В швейную машину вставляется специальная игла для трикотажа со скругленным концом, которая не прокалывает полотно, а мягко раздвигает его петли.
Срезы деталей кроя обметываются зигзагообразной строчкой крупным стежком или обрабатываются на швейной машине "оверлок". Если срезы очень легко растягиваются, вдоль среза приклеивается клеевая прозрачная лента и строчка прокладывается вплотную к внутреннему краю ленты, а затем припуск срезается вместе с лентой вдоль строчки. Воротник-гольф и узкую бейку горловины надо втачивать, слегка растягивая.
Подгибка низа останется эластичной, если настрачивать ее двойной иглой швейной машины, при этом с лицевой стороны изделия получаются две параллельные прямые строчки, а с изнаночной — эластичная зигзагообразная строчка.
Вручную подгибка низа пришивается свободным "бархатным" швом, при этом верхний срез подгибки отворачивается вовнутрь на 0,5 см.
Если шов в готовом изделии не должен растягиваться, например плечевой шов, то при стачивании срезов надо прихватывать косую ленту. По припускам по срезам горловины и пройм прокладывается строчка цепным стежком вдоль размеченной линии шва или поверх линии шва приутюживается швейная лента из флизелина. В местах скруглений ленту надо рассечь.
Края застежки укрепляются приутюживающейся прокладкой.

Ткани с пайетками

В продаже имеется много видов тканей с пайетками, правила пошива и уход за которыми сильно разнятся. Пайетки могут быть пришиты к ткани, наклеены или вдавлены в нее. В качестве основы также используются разные материалы, например тонкая органза, шифон или трикотажные полотна. Несмотря на это есть общие правила работы со всеми видами тканей с пайетками:
■ Детали кроя сметывать только тонкими нитками для шитья и тонкими иглами. Ни в коем случае не использовать грубые нитки для сметывания! В швейную машину вставить тонкую иглу № 70 с безупречным острием.
■ Все поврежденные в процессе шитья пайетки заменить другими, пришив их теми же нитками для шитья, которыми пришиты остальные пайетки, или прозрачными перлоновыми нитками.
■ Особая осторожность при утюжке! Пайетки могут расплавиться или изменить цвет. Утюжить ткани с пайетками с изнаночной стороны, через сухой проутюжильник, умеренно нагретым утюгом, предварительно обязательно попробовав на ненужном лоскуте.

143 Ночная рубашка для девочки ••



Размеры 116/122, 128/134 и 140/146
Длина по спинке 72—80—87 см.

Вам потребуется:
Трикотажное полотно в полоску 0,85—0,90—1,00 м шириной 160 см.
Рекомендации по выбору ткани: эластичные бельевые материалы.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. Обратите

144 Пижама для мальчика ••

Размеры 116/122, 128/134 и 140/146
Длина блузы по спинке 48—53—59 см.
Длина брюк по боковому шву 57—64—70 см.
Ширина половинки брюк по нижнему краю 45—47—49 см.

Вам потребуется:
Махровые трикотажные полотна шириной по 160 см и длиной: белое — 0,55—0,60—0,65 м, синее — 1,00—1,05—1,15 м; флизелин H 180; репсовая лента 4,20—4,50—4,90 м шириной 1 см; эластичная тесьма 0,60—0,65—0,70 м; 5—5—6 пробивающихся кнопок; 2 цифры-аппликации.
Рекомендации по выбору ткани: эластичные бельевые материалы.

Бумажная выкройка:
Переснять детали выкройки. На детали выкройки 4 петли размечены для размера 116/122. Размеры 128/134—140/146: нижнюю кнопку разметить на таком же расстоянии от нижнего края детали, как для размера 116/122. Место расположения верхней кнопки одно для всех размеров. Остальные 3 кнопки для размера 128/134 и 4 кнопки для размера 140/146 разметить между верхней и нижней с одинаковыми интервалами.

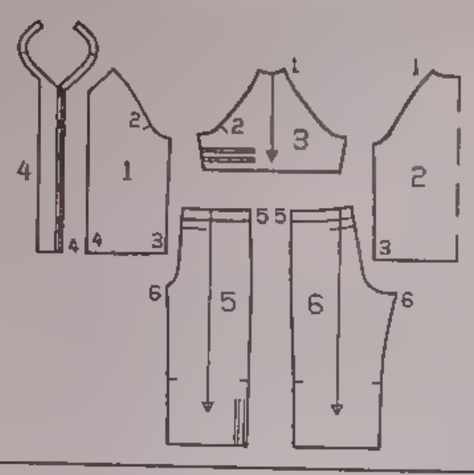
Припуски:
на швы и по срезам — 1,5 см, на подгибку низа — 3 см. Не забудьте про боковые скосы рукавов!

Раскрой:
Из белого махрового трикотажного полотна:
1 Полочка 2x
2 Спинка со сгибом 1x
Из синего махрового трикотажного полотна:
3 Рукав 2x
4 Планка борта и горловины, цельнокроеная с подбортом и обтачкой 2x
5 Передняя половинка 2x
6 Задняя половинка 2x
Прокладка: см. план раскладки.

Пошив:
Блуза:
■ Репсовую ленту настрочить на рукава в край по разметке. Рукава притачать к полочкам и спинке.
■ С каждой стороны единой строчкой выполнить боковой шов и шов рукава.
■ Припуск на подгибку низа каждого рукава отвернуть на изнаночную сторону и настрочить, прокладывая строчку поверх уже имеющейся.
■ На планке горловины и на обтачке выполнить по заднему среднему шву. Планки бортов и горловины притачать к срезам бортов и горловины. Вверху в уголках надсечь припуски планок. Припуски швов притачивания планок заутюжить на планки. Цельнокроеные подборта и обтачку отвернуть на лицевую сторону, обтачку притачать к срезу горловины планки. Подборта и обтачку отвернуть на изнаночную сторону.
■ Внизу подборта отвернуть вперед. Припуск на подгибку низа блузы отвернуть на изнаночную сторону и настрочить от швов притачивания планок на расстоянии 2 см. Подборта отвернуть на изнаночную сторону и пришить к нижним краям полочек. Планки отстрочить вдоль швов притачивания.
■ На левую полочку настрочить цифры-аппликации — см. эскиз модели.
■ На планках пробить кнопки.

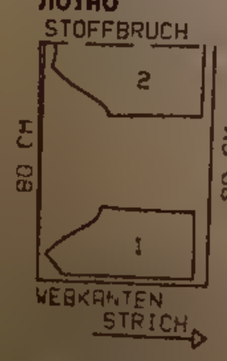
Брюки:
■ Выполнить боковые швы. Припуски швов разутюжить. Репсовую ленту настрочить на передние половинки по разметке как лампасы.
■ Стачать шаговые срезы.
■ Половинки брюк вложить одну в другую, лицевой стороной к лицевой стороне, и выполнить единой строчкой передний и задний средние швы, оставив в заднем шве открытыми срезы выше линии сгиба для вдевания эластичной тесьмы.
■ Цельнокроеную обтачку верха брюк отвернуть на изнаночную сторону по линии сгиба и настрочить по разметке для кулиски талии. В кулиску вдеть эластичную тесьму длиной, равной обхвату талии.
■ Припуски на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону и настрочить на расстоянии 2 см.

Выкройка с черными контурами на листе супервыкроек G
Детали 1—6
размер 116/122 ——— —
размер 128/134 - - - - - - - - - - -
размер 140/146 ———

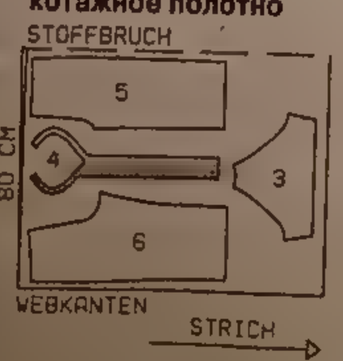


Планы раскладки при ширине трикотажных полотен по 160 см

Белое махровое трикотажное полотно



Синее махровое трикотажное полотно



Трикотажное полотно сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь. Обратите внимание на направление ворса!

145 Подушка «Зайчик»

Диаметр: 35 см.

Вам потребуется:
Бархат на трикотажной основе (никки) 0,40 м шириной 140 см; волюменфлиз флизелин 295; синтетическая вата; нитки для вышивания.

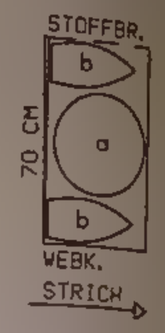
Бумажная выкройка:
По чертежу изготовить из бумаги выкройку уха (b) в натуральную величину.

Припуски:
на швы и по срезам — 1 см.

Раскрой:
a) 2 круга диаметром по 35 см;
b) 4 уха по чертежу.
Из волюменфлиза (295): выкроить 2 круга диаметром по 35 см и 2 уха по чертежу. Детали кроя из волюменфлиза приметать к соответствующим деталям кроя из бархата с изнаночной стороны.

Пошив:
■ Мотив "Мордочка зайчика" в натуральную величину приведен в конце текста серым цветом. Мотив перевести на кальку, а затем при помощи копировальной бумаги burda и зубчатого колесика — на лицевую сторону одного из бархатных кругов. Мордочку зайчика вышить нитками для вышивания.
■ Детали ушей, дублированные и не дублированные прокладкой, сложить поларно лицевыми сторонами, сколоть внешние срезы и стачать их. Уши вывернуть и отстрочить по внешним краям на расстоянии 3 см. Внизу заложить на каждом ухе складки в направлениях, указанных стрелками, и заметать их. Нижние срезы ушей приметать к кругу с вышитым мотивом с интервалом 9 см. Оба круга сложить лицевыми сторонами и стачать по всей длине окружности, прихватывая уши и оставив между ними открытый участок длиной ок. 7 см для выворачивания наволочки. Наволочку вывернуть и набить синтетической ватой. Открытый участок шва зашить вручную.

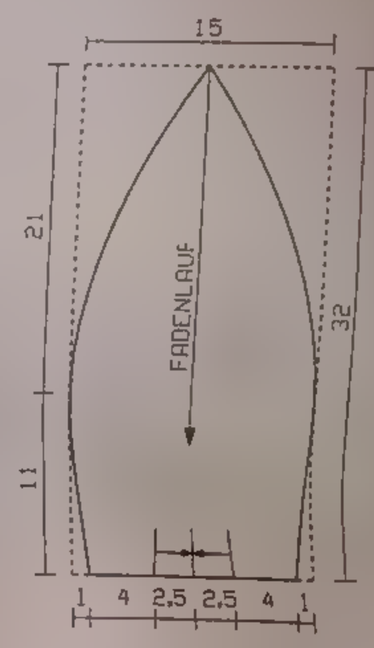
План раскладки при ширине ткани 140 см



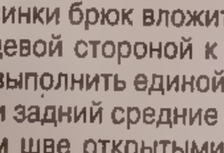
Ткань сложить вдвое, лицевой стороной вовнутрь.

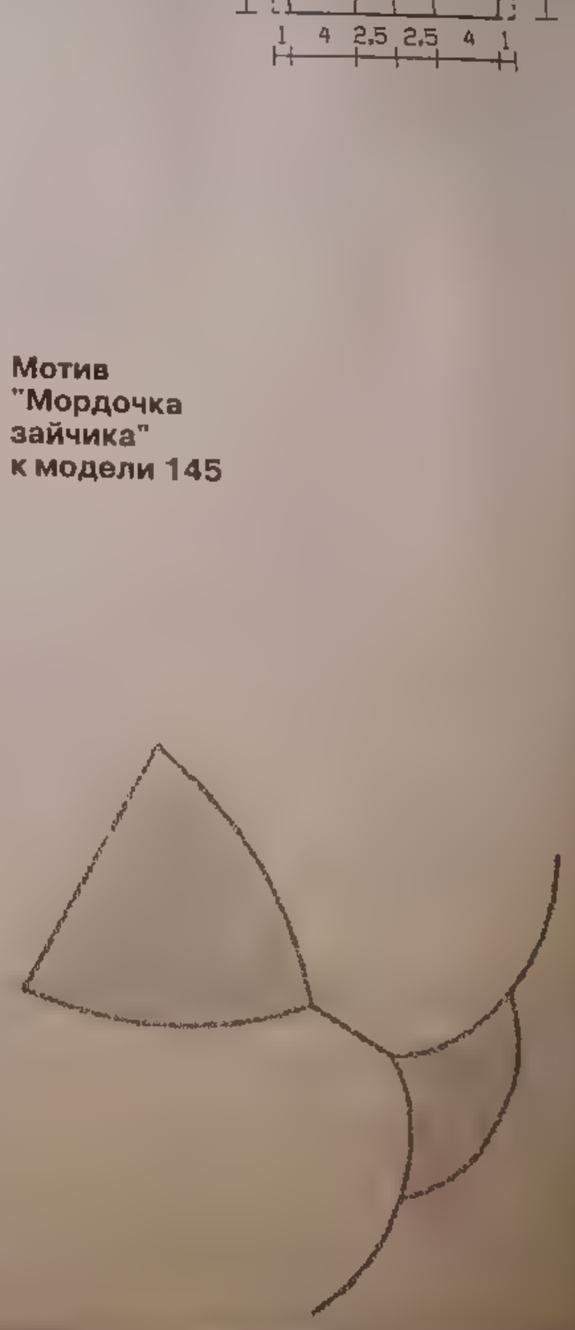
Уменьшенный чертеж к модели 145

Ухо (b)
Данные приведены в сантиметрах.
См. словарь на стр. 74.



Мотив "Мордочка зайчика" к модели 145

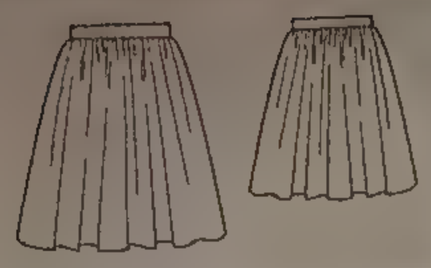




Приступая к работе, прочитайте всю инструкцию!

146 Юбка •

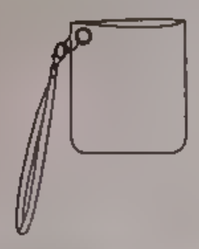
Размеры 34, 36, 38, 40 и 42
Длина 58 см



Вам потребуются:
Тафта 2,40 м шириной 140 см; эластичный пояс 0,65—0,70—0,75—0,80—0,80 м шириной 4 см
Рекомендации по выбору ткани: легкие юбочные ткани, держащие форму.
Припуски:
на швы и по срезам — 1 см.
Раскрой:
— полотнище общей шириной 370 см и длиной 78 см (из которых 20 см — припуск на подгибку низа).
Пошив:
■ Стачать короткие срезы полотнища.
■ Полотнище присборить по верхнему срезу до длины 88—92—96—100—104 см. На эластичном поясе стачать короткие срезы, длина пояса в готовом виде составляет 62—66—70—74—78 см. Эластичный пояс, растягивая, притачать к верхнему срезу юбки.
■ Припуск на подгибку низа отвернуть на изнаночную сторону и пришить вручную потайными незатянутыми стежками.

147 Сумка с пайетками

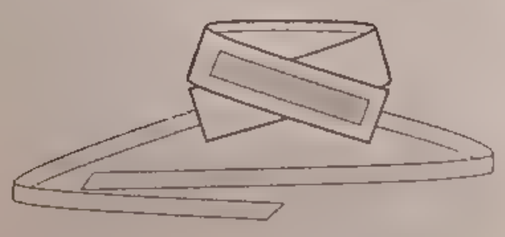
Размер: 15 x 17 см.



Вам потребуется:
Лоскуты тканей размером: ткань с пайетками — 20 x 20 см, атлас 25 x 55 см, подкладочная ткань — 40 x 20 см; флизелин H 410; 1 застежка-карабин с шириной основания 1 см; 1 блочка внутренним диаметром ок. 1 см; кольцо для ключей диаметром ок. 2,5 см; 1 заклепка.
Раскрой:
— основная часть сумки длиной 17 см и шириной 15 см: из ткани с пайетками — 1x, из атласа — 2x, из подкладочной ткани — 2x. Детали выкроить с припусками на швы шириной 1 см;
— 1 ручка длиной 52 см и шириной 4 см. Ручку выкроить из атласа без припусков на швы.
Прокладка: дублировать прокладкой детали кроя из атласа — обе основные части сумки и ручку.
Пошив:
■ Основную часть сумки из ткани с пайетками наложить на одну основную часть сумки из атласа и приметать. Эту деталь сложить с второй деталью из атласа лицевыми сторонами и стачать боковые и нижние срезы, скруглив нижние углы. Сумку вывернуть.
■ Детали кроя из подкладочной ткани сложить лицевыми сторонами и стачать боковые и нижние срезы, скруглив нижние углы и оставив в нижнем шве открытым участок длиной ок. 7 см для выворачивания сумки. Подкладку пока не выворачивать.
■ Сумку из ткани с пайетками и атласа вложить в подкладку лицевой стороной к лицевой стороне и стачать верхние срезы. Сумку вывернуть на лицевую сторону. Зашить открытый участок шва в нижнем шве подкладки. Подкладку вложить в сумку изнаночной стороной к изнаночной стороне. Сумку отстрочить по верхнему краю.
■ Ручку чисто вытачать до ширины 1 см, продеть в застежку-карабин, концы ручки наложить друг на друга у застежки и скрепить заклепкой. В одном из уголков сумки пробить блочку, прихватывая переднюю и заднюю части сумки. В блочку продеть кольцо для ключей и прикрепить к нему застежку-карабин.

148 Кожаный ремень со стразами

Длина ремня 74—78—82—86 см.



Вам потребуется:
Натуральная кожа наппа; декоративная тесьма со стразами "Crystal Mesh" (от Swarowski) длиной 30 см и шириной в 11 рядов; флизелин H 250; атласная лента 1,60 м шириной 3,5 см; клей для текстиля.
Раскрой:
Из кожи наппа выкроить ремень общей длиной 103—109—115—121 см и шириной 16 см без припусков.
Прокладка: ремень дублировать прокладкой с изнаночной стороны.
Пошив:
■ Продольные срезы ремня отвернуть на изнаночную сторону на ширину по 2 см и приклеить клеем для текстиля.
■ Атласную ленту разрезать пополам. Один конец каждого отрезка ленты наложить на короткий срез кожаного ремня посредине и настрочить на расстоянии 2 см и в край. Концы ремня отвернуть на изнаночную сторону на ширину по 2 см и приклеить.
■ Ремень примерить, расположить на его переднем конце тесьму со стразами и пришить ее вручную.

Быстро и просто можно пробить блочки при помощи универсальных щипцов Prym (см. в специализированных магазинах для любителей шитья), предварительно подложив с изнаночной стороны детали лоскут прокладки или ткани для придания участку детали большей жесткости.

Пояснения к терминам по шитью

ОТСТРОЧИТЬ — проложить отдельные строчки вдоль краев или швов изделия. Чаще всего отстрачивают изделие в "край", т.е. отступив ок. 2 мм от края. Отстрачивают также и "на ширину лапки". Для этого совмещают внешний край лапки швейной машины с краем изделия и строчат на расстоянии 0,5 см или 0,75 см. Для выполнения отделочной строчки на большем расстоянии от края используют линейку, имеющуюся в прикладе к вашей швейной машине. Для отделочной строчки подходят обычные нитки для шитья, одинарные или двойные, нитки для обметывания петель и специальные нитки для декоративной строчки. Очень эффектно выглядит отделочная строчка, выполненная двойной иглой для швейной машины.

ОБТАЧКА — отдельно выкраиваемая деталь для обработки срезов, всегда повторяющая форму среза. Поэтому для обтачки не дается, как правило, отдельная выкройка — она переснимается с конструктивной детали выкройки как отдельная деталь. Направление долевой нити обтачки и основной детали совпадают (если не дается специальных указаний). Цельнокроеная обтачка: если подлежащий обработке срез прямой, обтачку можно выкроить вместе с основной деталью и отвернуть на изнаночную сторону.

ОТТЯГИВАНИЕ — увеличение линейных размеров детали на отдельных участках. Подлежащий оттягиванию срез на выкройке короче необходимой длины. До нужной длины материал оттягивается утюгом через влажную ткань или утюгом с увлажнителем. Предварительно следует попробовать на лоскуте ткани. Подлежащий оттягиванию срез отмечен на уменьшенном чертеже выкройки соответствующей меткой и маркирован на выкройке.

ПРИПОСАЖИВАНИЕ — уменьшение линейных размеров детали на отдельных участках для придания желаемой формы или нужной длины. Чтобы припосадить по окату, на 1 мм выше и ниже размеченной линии шва втачивания прокладывается по машинной строчке крупным стежком, затем ткань стягивается на нижние нитки до нужной длины. При выполнении плечевых швов часто припосаживаются плечевые срезы спинки, шов выполняется со стороны спинки. Избыточная ширина сутюживается через влажную ткань или утюгом с увлажнителем так, чтобы сборки исчезли.

ПРИСБОРИВАНИЕ — уменьшение линейных размеров детали путем создания сборок. Деталь присборивается, как правило, до длины среза, к которому она будет притачиваться. По обеим сторонам размеченной линии шва проложить по машинной строчке с максимальной длиной стежка; ткань стянуть на нижние нитки до нужной длины; концы ниток обмотать вокруг булавок, вколотых перпендикулярно строчкам; сборки равномерно распределить. Стачивая срезы деталей, прокладывать строчку по присборенной детали, следя за равномерным распределением сборок. После притачивания присборенной детали нитки, на которые собирались сборки и которые видны с лицевой стороны, удалить. Если нужно присборить деталь по очень длинному срезу, то самое удобное — разбить срез на участки и присборить каждый участок в отдельности.

ДОЛЕВАЯ НИТЬ — направление нити основы в тканях. Нити основы — это продольные нити, натянутые на ткацком станке. Поперечные нити, зарабатываемые в ткань, называются нитями утка. В переносном смысле долевая нить есть продольное направление ткани. На выкройке маркировка ДОЛЕВАЯ НИТЬ стоит у соответствующих линий, краев или стрелки. При раскладке деталей бумажной выкройки на ткани линии или стрелки с маркировкой ДОЛЕВАЯ НИТЬ должны быть параллельны кромкам или сгибу ткани.

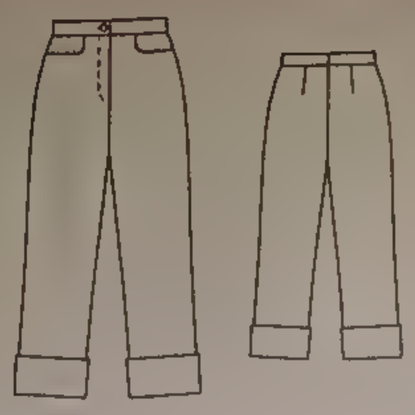
ПРОРЕЗНЫЕ ПЕТЛИ обметываются, если нет других указаний, на швейной машине. Петля должна быть на ок. 2 мм длиннее диаметра пуговицы. Предварительно попробуйте на ненужном лоскуте ткани. Прежде чем обметывать петли на изделии, примерьте его и уточните места расположения петель.

СТАЧАТЬ — значит соединить срезы при помощи швейной машины. Проверьте на ненужных лоскутах ткани, хорошо ли строчит ваша швейная машина. Если нет, отрегулируйте натяжение нити и проверьте, соответствует ли толщина иглы толщине ткани — см. инструкцию к вашей швейной машине.

НАПРАВЛЕНИЕ ВОРСА. У тканей с ворсом (бархат, вельвет и т.п.) ворс лежит в одном направлении, которое можно определить, если провести по поверхности ткани рукой: если движение по направлению ворса — он лежит гладко, если против — приподнимается. Материалы с ворсованной поверхностью (драп, велюр и т.п.) также могут иметь направление ворса. Все эти ткани следует раскраивать, раскладывая детали бумажной выкройки в одном направлении. Направление ворса указывается на выкройке.

ЧИСТО ВЫТАЧАТЬ — профессиональный термин, обозначающий ряд конкретных операций: а) сложить детали лицевыми сторонами и стачать срезы; б) обработать припуски шва: на прямых срезах — срезать близко к строчке (в зависимости от толщины ткани до ширины ок. 3—4 мм) и разутюжить, на скругленных срезах или внутренних углах — срезать и рассечь к строчке, на внешних углах — срезать наискосок; в) вывернуть деталь на лицевую сторону; г) вымётать вытачанный край; д) приутюжить.

109 Брюки ••



Размеры 36, 38, 40, 42, 44
Длина брюк по боковому шву ок. 87 см. Ширина половинки брюк по нижнему краю ок. 42 см.

Вам потребуется
Саржа шириной 130 см, растяжимая в поперечном направлении:
1,60 м для разм. 36, 38, 40;
1,70 м для разм. 42, 44.
Прокладка для пояса шириной 3 см в готовом виде (Bundfix); застежка-молния длиной 16 см для разм. 36—42 и 18 см для разм. 44.
Рекомендации по выбору ткани: брючные ткани, в том числе и с эластаном.

Перед раскроем
Все данные приведены в рамке с уменьшенным чертежом деталей выкройки. Детали выкройки переснять. При работе с листами супервыкроек ориентируйтесь на линии и метки для мод. 109.
Линия отстрочки застежки на молнию приведена для разм. 36. Для остальных размеров линию отстрочки разметить самостоятельно на таком же расстоянии от линии середины переда, что и для разм. 36, и с учетом соответствующей для каждого размера длины разреза.

Раскрой
На плане раскладки показан наиболее рациональный способ расположения деталей бумажной выкройки на ткани. Стрелки направления долевой нити, размеченные на деталях выкройки, должны проходить параллельно кромкам, соотв. сгибу, ткани.
Совет: для упрощения раскроя отворотов деталь 5 переснять дважды и по линии сгиба обе детали склеить.

1	Передняя половинка	2x
2	Мешковина	2x
3	Боковая часть передней половинки, цельнокроеная с мешковиной кармана	2x
4	Задняя половинка	2x
5	Отворот со сгибом	2x

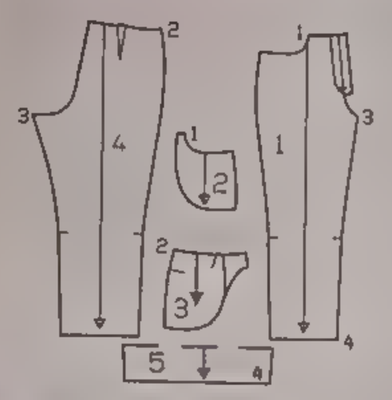
a) правая деталь пояса шириной 6 см (в готовом виде 3 см) и длиной:
36 см для разм. 36,
38 см для разм. 38,
40 см для разм. 40, 42 см для разм. 42,
44 см для разм. 44;
левая деталь пояса шириной 6 см (в готовом виде 3 см) и длиной (включая припуск под застежку 3 см):
39 см для разм. 36,
41 см для разм. 38,
43 см для разм. 40,
45 см для разм. 42,
47 см для разм. 44;

План раскладки при ширине ткани 130 см

Размеры 36—44

Ткань сложить вдоль пополам лицевой стороной внутрь. Детали, выступающие за сгиб, выкроить в последнюю очередь из ткани, разложенной в один слой.

Экстра-выкройка розового цвета
Детали 1 и 4 на листе A, детали 2, 3 и 5 на листе B.
размер 36
размер 38
размер 40
размер 42
размер 44



b) откосок шириной 6 см (в готовом виде 3 см) и длиной 17 см для разм. 36—42 и 19 см для разм. 44.

Припуски
Вокруг разложенных деталей бумажной выкройки с помощью портновского мелка и линейки разметить припуски шириной 1,5 см. Детали по размеченным линиям выкроить.
Контуры деталей бумажной выкройки (= линии швов и подгибки), а также размеченные на них линии и метки перевести с помощью зубчатого колесика и копировальной бумаги burda (см. инструкцию на упаковке) на изнаночную сторону деталей кроя. Линию совмещения на боковой части передней половинки брюк со входом в карман, а также линию середины переда и линию отстрочки застежки на молнию перевести на лицевую сторону деталей кроя крупными сметочными стежками.

Пошив

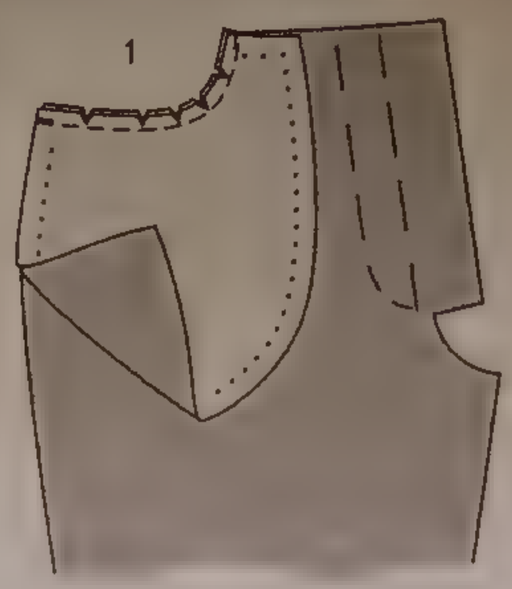
лицевая сторона

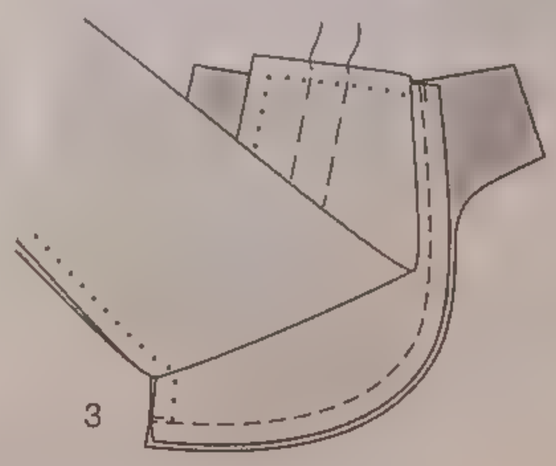
изнаночная сторона

прокладка

При сметывании и стачивании детали кроя складываются лицевыми сторонами. Начало и конец каждой строчки закрепляются обратными стежками.

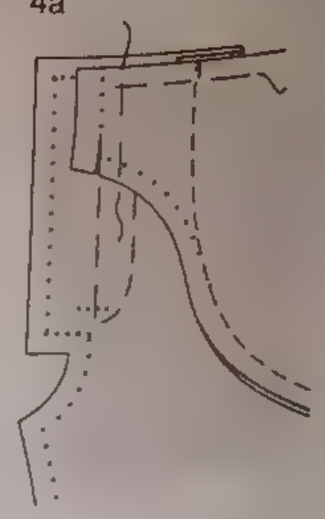
■ Боковые карманы с отрезным бочком
Каждую мешковину (деталь 2) сложить с передней половинкой брюк лицевыми сторонами, приколоть и притачать к срезу входа в карман. Припуски шва срезать близко к строчке и на участке закругления в нескольких местах надсечь (1). Мешковину отвернуть на изнаночную сторону, вход в карман приутюжить и отстрочить в край. Переднюю половинку наложить на боковую часть передней половинки, совместив вход в карман с его разметкой на боковой части, а также боковые срезы и верхние срезы деталей друг с другом (2). Переднюю половинку отвернуть вверх на вход в карман, мешковины сколоть и, совместив линии швов, стачать (3).

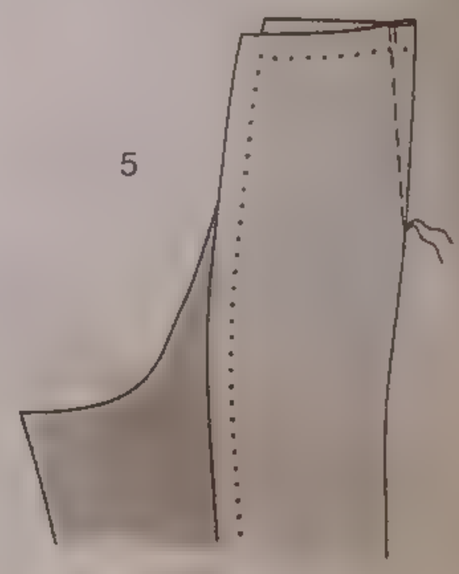




Припуски шва обметать, мешковину по верхней и боковой сторонам приметать к соотв. срезам передней половинки брюк, совместив линии швов, и затем по передней стороне, совместив линии середины переда. Мешковину левой половинки брюк срезать на расстоянии 0,75 см от линии середины (4), мешковину правой половинки — по линии середины (4a).

■ Вытачки задних половинок
Каждую заднюю половинку брюк сложить лицевой стороной внутрь и, совместив линии вытачки, по ним сколоть и стачать. При этом строчку начать от верхнего среза, закрепив ее начало обратными стежками. На вершине вытачки концы нитей связать (5). Глубину вытачки заутюжить в сторону будущего среднего шва.



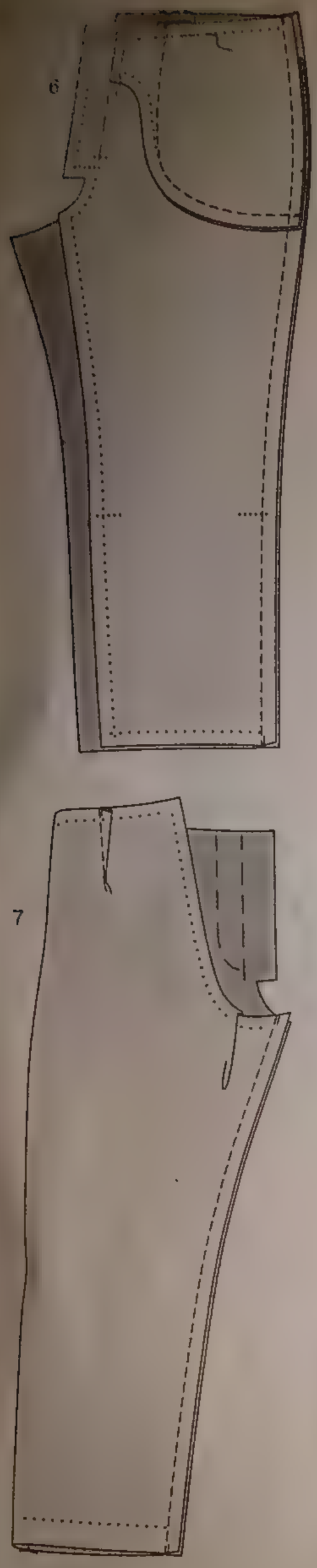


■ Боковые швы
Передние половинки попарно сложить с задними половинками лицевыми сторонами, боковые срезы сколоть и стачать (6). Припуски швов обметать и разутюжить.

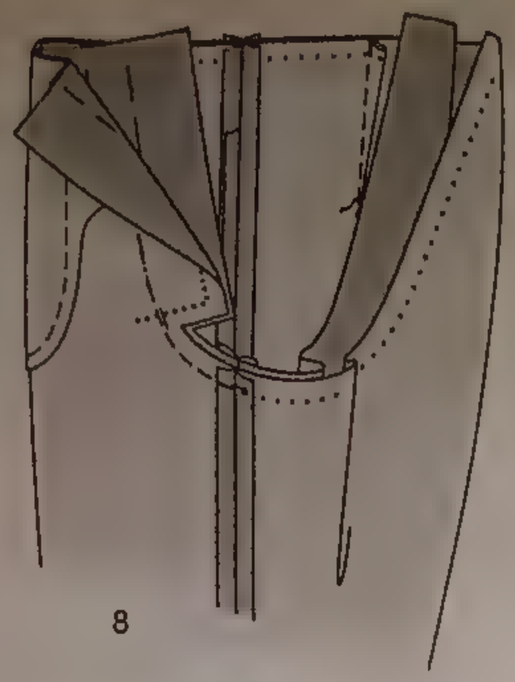
■ Шаговые швы
Каждую половинку брюк сложить вдоль лицевой стороной внутрь, шаговые срезы сколоть и стачать (7). Припуски швов обметать и разутюжить.

■ Передний средний шов
Припуски на средний шов и срезы обтачек обеих половинок брюк обметать. Одну половинку вывернуть на изнаночную сторону и вложить в нее (= лицевая сторона к лицевой стороне) вторую половинку, шаговые швы совместить. Срезы на участке от метки разреза для застежки до совмещенных шаговых швов сколоть и, совместив линии среднего шва, стачать (8). Начало и конец строчки закрепить.

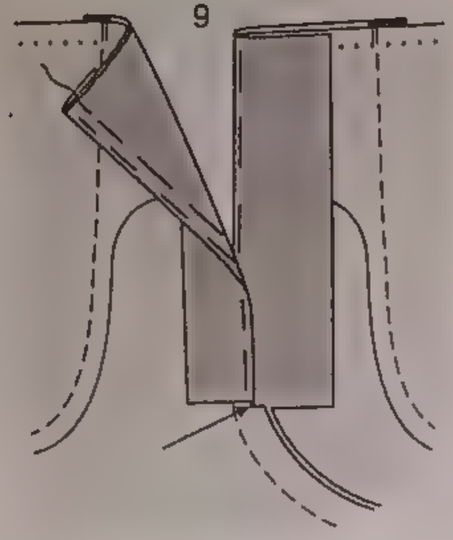
■ Застежка на молнию
На женских брюках застежка выполняется на левую сторону. Для этого на правой передней половинке обтачку заметать на изнаночную сторону по размеченной линии середины, а на левой передней половинке (чтобы молния не была видна) — на расстоянии 0,75 см от линии середины, при этом припуск среднего шва у конца разреза



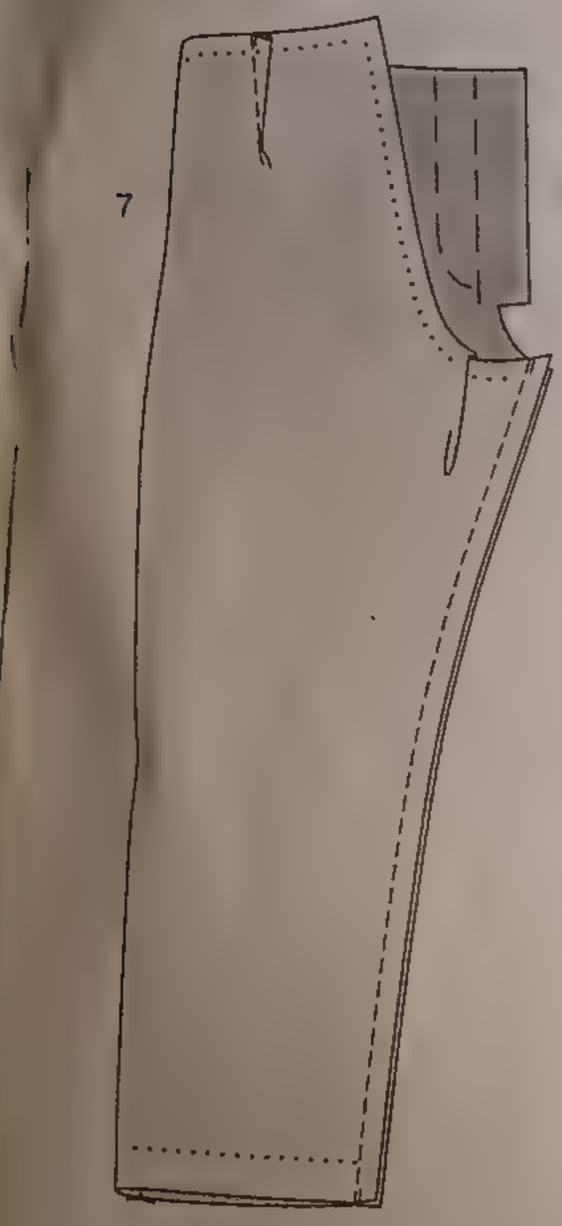
6



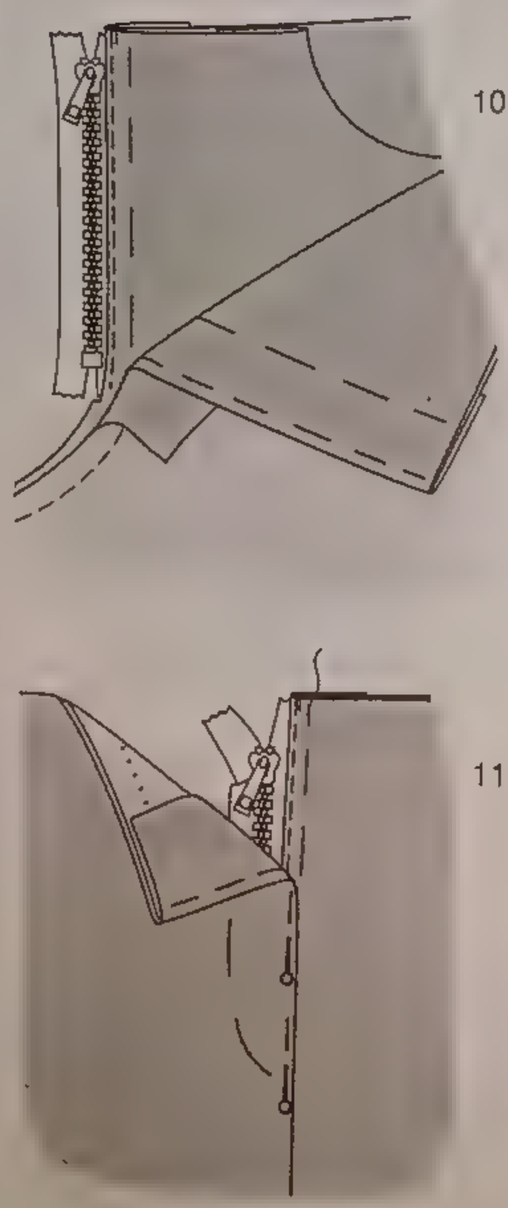
8



9



7



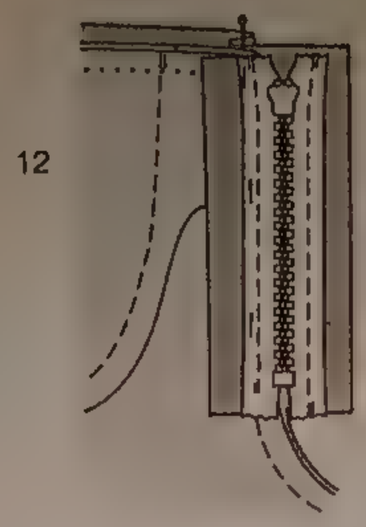
10

11

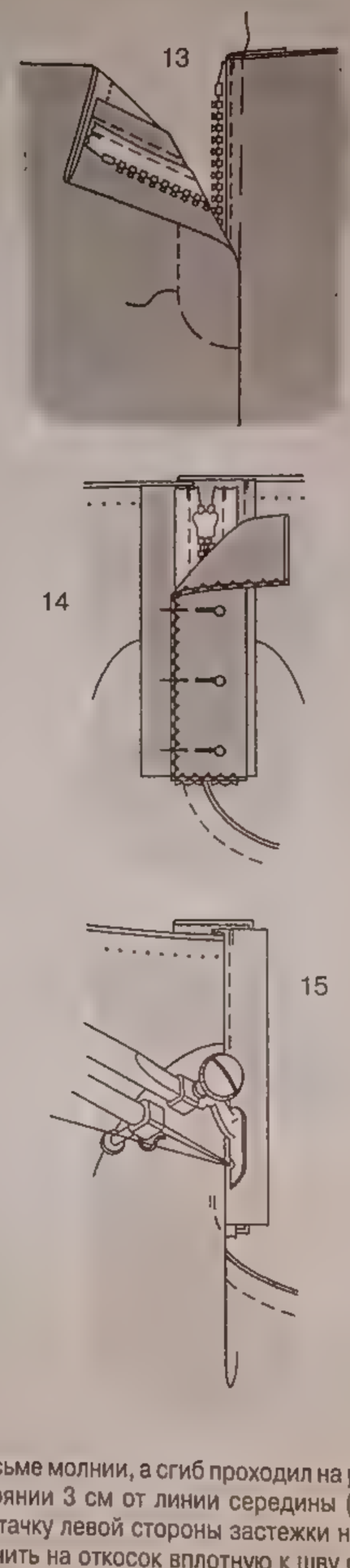
предварительно надсечь на глубину 0,75 см (9). Края разреза для застежки приутюжить. Под левый край разреза вплотную к зубчикам приколоть и притачать в край специальной лапкой одну тесьму молнии (10). Разрез, совместив линии середины, сколоть (11). Свободную тесьму молнии приколоть и притачать к обтачке застежки правой половинки брюк, не прихватывая последнюю (12). С лицевой стороны изделия правую половинку отстрочить на участке застежки от верхнего среза по разметке до начала скругления, прихватив при этом обтачку (13). Концы нитей вывести на изнаночную сторону и закрепить.

■ Откосок

Откосок сложить вдоль пополам изнаночной стороной внутрь и приутюжить. Срезы по продольной и нижней короткой сторонам обметать вместе зигзагообразной строчкой. С изнаночной стороны изделия откосок приколоть к обтачке левой стороны застежки так, чтобы его обметанные срезы лежали на



12



13

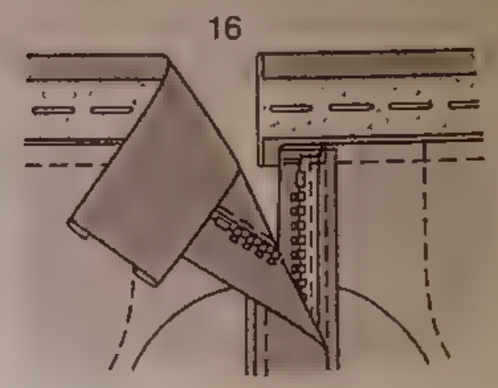
14

15

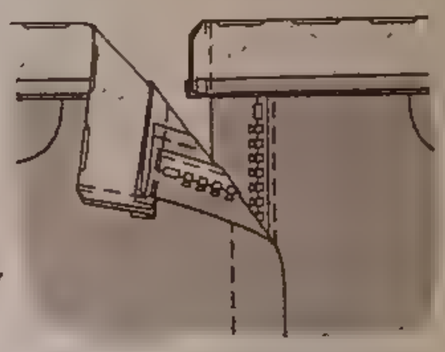
тесьме молнии, а сгиб проходил на расстоянии 3 см от линии середины (14). Обтачку левой стороны застежки настрочить на откосок вплотную к шву притачивания молнии (15). Молнию закрыть и закончить отстрочку правой половинки брюк на участке скругления, прихватив откосок. Концы нитей вывести на изнаночную сторону и связать.

■ Пояс

Детали пояса укрепить прокладкой, приутюжив ее с изнаночной стороны. Затем сложить их с изделием лицевыми сторонами и приколоть к соотв. верхним срезам, совместив перфорированную линию на прокладке с линией шва притачивания. Концы пояса должны выступать за края застежки на ширину припуска на шов. Детали пояса притачать, проложив строчку посредине перфорированной линии, начало и конец строчек закрепить. Припуски швов притачивания заутюжить на детали пояса. Припуск по второй продольной стороне каждой детали заутюжить на изнаночную сторону (16). Пояс сложить вдоль пополам лицевой стороной внутрь и срезы на концах, выступающих за края застежки, стачать. Припуски швов срезать близко к строчкам, на уголках — наискосок (17). Детали пояса вывернуть и внутренние половинки пришить в швы притачивания пояса вручную. Или: пояс с лицевой стороны отстрочить в край, прихватив внутреннюю половинку.



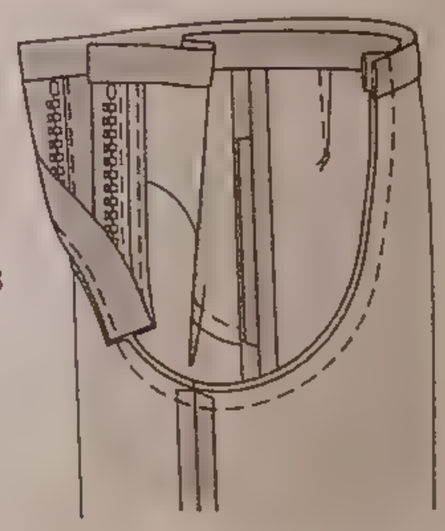
16



17

■ Задний средний шов

Одну половинку брюк вновь вложить в другую (= лицевая сторона к лицевой стороне) и, сколов соотв. срезы, выполнить задний средний шов, на участке пояса включительно. Начало и конец строчки закрепить (18).



18

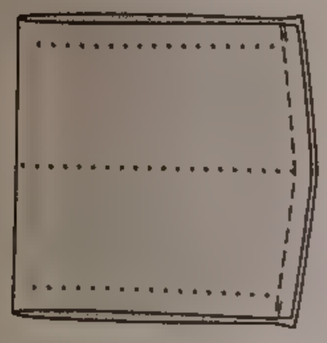
Совет: для большей прочности задний средний шов рекомендуется укрепить повторной строчкой или выполнить его специальной растяжимой строчкой (см. инструкцию к швейной машине).
Припуски шва выше шагового закругления обметать, разутюжить и вверху пришить к поясу.

Приступая к работе, прочитайте всю инструкцию! Не забудьте дать припуски на швы и подгибку!

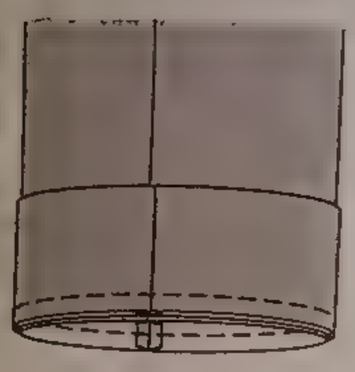
■ Петлю выметать на правом конце пояса, пуговицу пришить в соотв. месте к припуску под застежку пояса.

■ **Отвороты**
Каждый отворот сложить, как показано на рис. 19, и короткие срезы (= лицевая сторона к лицевой стороне) сколоть и стачать. Припуски швов разутюжить. Полученные детали сложить пополам изнаночной стороной внутрь, срезы сметать. Отвороты (= лицевая сторона к лицевой стороне) приколоть и притачать к нижним срезам половинок брюк так, чтобы обметанные срезы отворотов лежали на припусках, а шов каждого отворота был совмещен с шаговым швом (20). Припуски швов обметать вместе, заутюжить в сторону основных деталей и настрочить на них, проложив строчку с лицевой стороны на расстоянии 1 см от шва притачивания. Отвороты отвернуть на лицевую сторону и приутюжить.

19

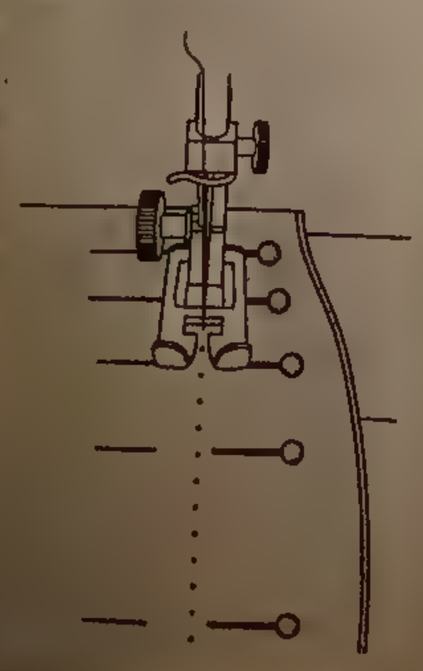


20



Совет

Если булавки вколоты перпендикулярно размеченной линии шва, то можно смело прокладывать строчку прямо поверх булавок — игла современной швейной машины гарантированно не сломается.



Советы по шитью

ДЕКОРАТИВНЫЙ КАНТ

Кант — это узкий, как правило, контрастный по цвету шнур или полоска ткани вдоль краев или швов изделия. Кант придает модели особое изящество и стабилизирует край. Выполнить отделку кантом очень просто. В магазинах для любителей шитья имеются в продаже готовые декоративные канты разных цветов, в том числе и специальные канты для белой и светлой одежды, у которых утолщенный край — цветной, а плоская часть — белая.

Подготовка

● Чтобы кант проходил строго по краю детали, следует приколоть его к припуску по срезу так, чтобы утолщенный край канта лежал на детали точно вдоль размеченной линии шва. Добиться этого результата можно разными способами:

● Перевести линию шва на лицевую сторону детали сметочными стежками.

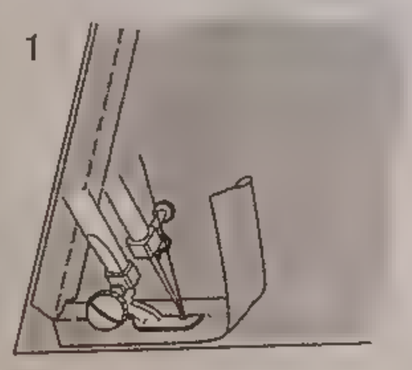
● Или (если детали выкроены с одинаковыми припусками по срезам): на лицевой стороне детали вычертить карандашом-фантомом или "волшебным" портновским мелком линию совмещения на расстоянии от среза, равном ширине припуска на шов плюс ширина утолщенного края канта.

● Способ для тех, кто спешит: измерить ширину плоской части канта и вычесть эту величину из ширины припуска на шов = расстояние от среза припуска на шов до продольного края плоской части канта. Плоскую часть канта приколоть к припуску на шов на нужном расстоянии.

Кант прихватить в шов

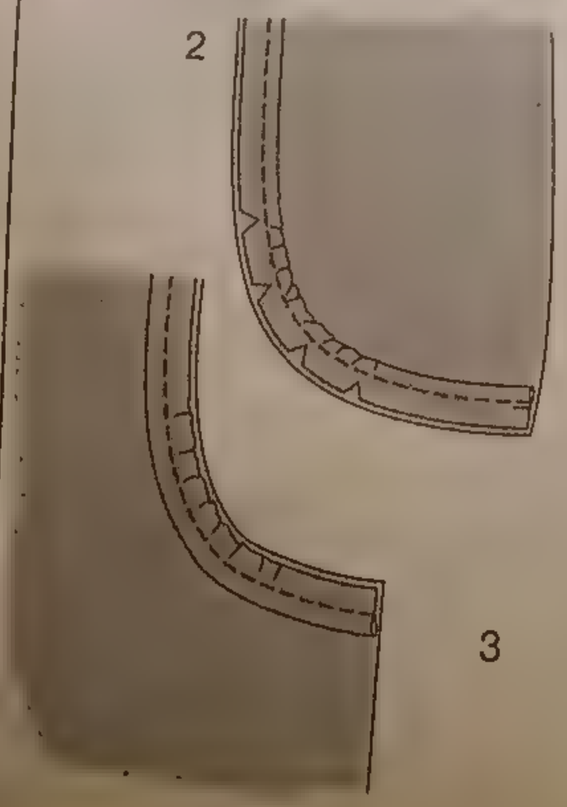
● Кант приколоть к припуску на шов. У уголка детали выполнить на плоской части канта надсечку (1). У скругленного уголка детали выполнить на плоской части канта несколько надсечек почти до утолщенного края канта, а сам утолщенный край припосадить (2).

1

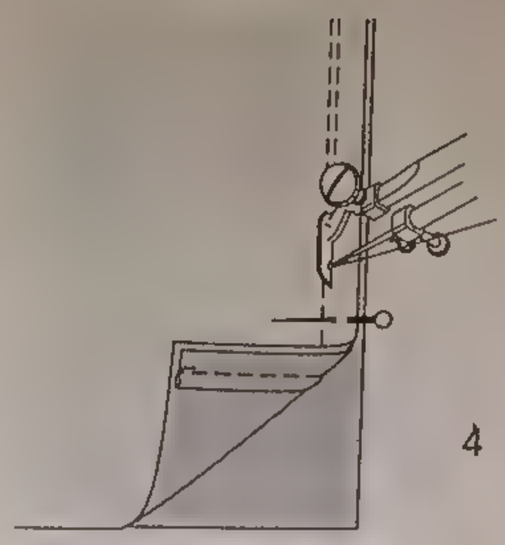


Вдоль вогнутого вовнутрь среза утолщенный край канта растянуть, а плоскую часть слегка припосадить (3).

2



3



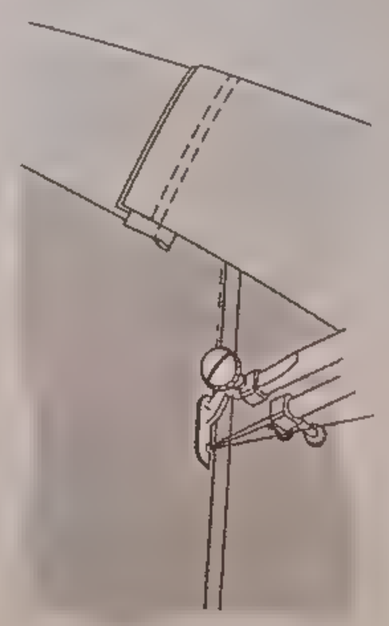
4

● Кант притачать вдоль утолщенного края, используя специальную лапку швейной машины для притачивания кантов (застежки-молнии).

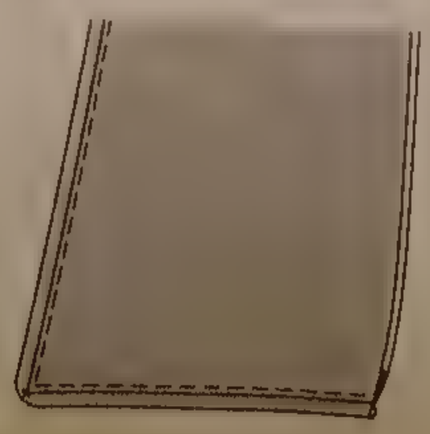
● Деталь с притачанным кантом сложить с другой деталью лицевыми сторонами и проложить строчку вдоль шва притачивания канта, используя специальную лапку швейной машины для притачивания кантов (4).

● Если кант прихвачен в рельефный шов, заутюжить припуски шва в одну сторону и настрочить с лицевой стороны детали вплотную к утолщенному краю канта (5), параллельно можно проложить вторую отделочную строчку.

5



● Если кант прихвачен в шов вдоль края изделия, то припуски шва срезать близко к строчке, на уголках — наискосок, в местах скруглений — надсечь, не прихватывая кант. Деталь вывернуть. Край детали выметать, утолщенный край канта выступает за край детали. Приутюжить. Деталь отстрочить вдоль утолщенного края канта (6).

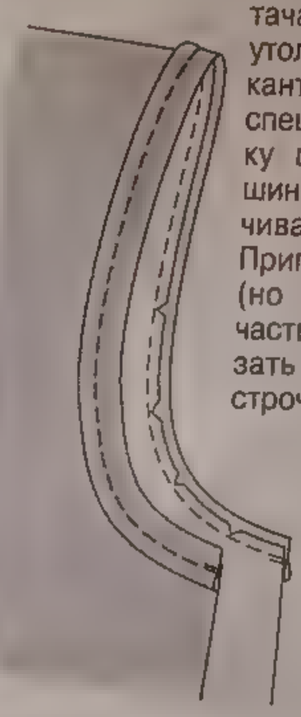


6

Срез обтачать кантом

Это самый быстрый способ обработать срез горловины/проймы или край застежки.

● Плоскую часть канта сложить с припуском по срезу лицевыми сторонами и приколоть, при этом утолщенный край канта лежит вдоль размеченной линии шва (см. раздел "Подготовка"). Плоскую часть канта притачать вдоль утолщенного края канта, используя специальную лапку швейной машины для притачивания кантов. Припуск по срезу (но не плоскую часть канта!) срезать близко к строчке, в местах скруглений — надсечь (7).



7

● Плоскую часть канта отвернуть на изнаночную сторону, при этом утолщенный край канта выступает за край изделия. Край изделия приутюжить и с лицевой стороны отстрочить близко к утолщенному краю канта.

Кант притачать под край готового изделия

● Это один из способов декорировать уже готовое изделие, например по нижнему краю, по внешнему контуру воротника или вдоль входов в карманы. Для этого наложить край изделия на плоскую часть канта и приколоть точно вдоль утолщенного края канта. Край изделия настрочить на плоскую часть канта в край.

Экстра-совет

Декоративный кант можно изготовить самостоятельно. Для этого вам потребуется шерстяная пряжа или шнур нужной толщины и косая бейка шириной ок. 3 см. Бейку сложить вдоль пополам и вложить между половинками бейки отрезок пряжи или шнура, совместив его со сгибом бейки. Вдоль отрезка пряжи или шнура проложить строчку, используя специальную лапку швейной машины для притачивания кантов (застежки-молнии).

149 Пестрая подушка

Размер: ок. 70 x 70 см.
Вам потребуется: лентовидная "пряжа" из флиса Ged.fra "Clou" (100% полиамида; 45 м/50 г) — 700 г сине-белой секционного крашения; спицы № 12; застежка-молния длиной 60 см; мягкий наполнитель.
Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.
Плотность вязания: 7 п. x 8 р. = 10 x 10 см.
Описание работы: набрать 50 п. и вязать лицевой гладью. Через 140 см = 112 р. от начального ряда петли закрыть. Деталь сложить пополам лицевой стороной внутрь. Противоположные сгибу края сшить с обеих сторон на участках длиной по 5 см. Под края открытого участка пришить молнию. Сшить боковые края при открытой молнии. Наволочку вывернуть и набить мягким наполнителем.

150 Абажур

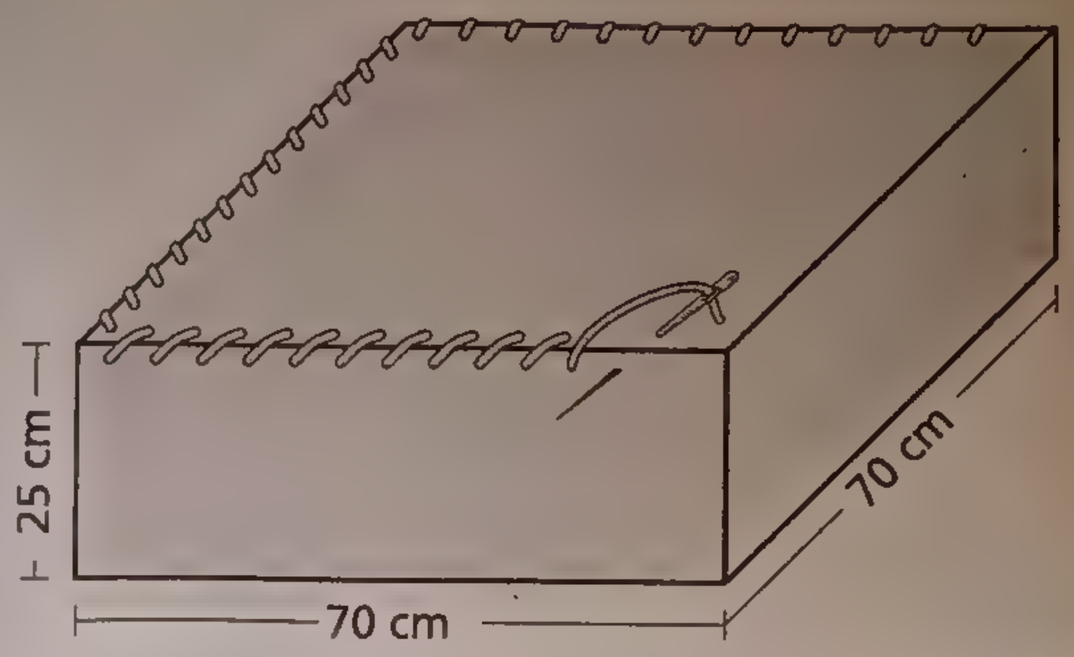
Вам потребуется: лентовидная "пряжа" Lana Grossa "Style" (36% хлопка, 36% микроволокна, 28% полиамида; 80 м/50 г) — 300 г белой, по 50 г серой и черной; спицы № 12 и 20; металлические кольца с белым покрытием: 2 кольца ø 35 см, 1 кольцо ø 40 см; арматура для светильника с кольцом-держателем ø 40 см.
Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.
Плотность вязания: 10 п. x 16 р. = 10 x 10 см связано спицами № 12; 9 п. x 8 р. = 10 x 10 см, связано спицами № 20, образец при измерении слегка растянуть.
Описание работы: набрать белой нитью 85 п. на спицы № 12 и вязать лицевой гладью. Через 12 р. продолжить работу спицами № 20: 12 р. белых, 10 р. серых, 2 р. белых, 2 р. черных и 4 р. белых. Затем вязать белой нитью 12 р. спицами № 12, 12 р. спицами № 20, 18 р. спицами № 12, 12 р. спицами № 20, 16 р. спицами № 12, затем петли закрыть. Деталь сложить вдоль пополам лицевой стороной внутрь, выполнить продольный шов. Деталь вывернуть. Края абажура, обогнув внизу кольцо ø 40 см и вверху кольцо-держатель того же диаметра, пришить. Кольца ø 35 см прикрепить на нужной высоте.

151 Черно-белая подушка

Размеры: ок. 50 x 50 см.
Вам потребуется: лентовидная "пряжа" Gedifra "Novum" (43% полиамида, 22% хлопка, 22% объемного полиамида, 13% вискозы; 85 м/50 г) — по 150 г белой и черной; спицы № 5; застежка-молния длиной 40 см; готовая подушка 50 x 50 см.
Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.
Плотность вязания: 17 п. x 22 р. = 10 x 10 см.
Описание работы: для передней части наволочки набрать 44 п. белой нитью и 44 п. черной нитью. Вязать лицевой гладью и при смене цвета нити перекрещивать на изнаночной стороне работы. Через 50 см = 110 р. от начального ряда все петли закрыть. Для задней части наволочки связать две детали: набрать черной нитью 44 п. и вязать 50 см = 110 р. лицевой гладью, затем петли закрыть. Вторую деталь связать аналогично белой нитью. Обе детали сложить лицевыми сторонами и сшить по одному продольному краю с обеих сторон на участках длиной по 5 см. Под края открытого участка пришить молнию. Переднюю и заднюю части наволочки сложить лицевыми сторонами и сшить при открытой молнии по периметру. Наволочку вывернуть и надеть на подушку.

152 Напольные подушки

Размеры: ок. 70 x 70 x 25 см.
Вам потребуется: толстая пряжа Lang "Filo" (60% хлопка, 40% акрила; 40 м/50 г) — по 650 г светло-серой и белой; спицы № 9. А также (для каждой подушки): 75 x 75 см плотной х/б ткани; 1,3 м бязи шириной 150 см; застежка-молния длиной 130 см; поролоновая подушка 70 x 70 x 25 см.
Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.
Изнаночная гладь: лицевые ряды — изнаночные петли, изнаночные ряды — лицевые петли.
Плотность вязания: 9 п. x 14 р. = 10 x 10 см.
Описание работы: для боковой детали чехла набрать 65 п. и вязать лицевой или изнаночной гладью. Через 25 см = 35 р. от начального ряда все петли закрыть. Остальные 3 боковые детали вязать аналогично. Для верхней детали чехла набрать 65 п. и вязать 70 см = 98 р. лицевой или изнаночной гладью, затем петли закрыть. Боковые детали, складывая изнаночными сторонами, сшить по коротким сторонам в кольцо (= швы на лицевой стороне). Верхнюю деталь пришить к кольцу так, чтобы углы приходились на боковые швы. Для нижней детали из плотной х/б ткани выкроить квадрат 70 x 70 см с припусками по всем срезам 1,5 см. Деталь из ткани лицевой стороной притачать к кольцу с изнаночной стороны (углы также должны приходиться на боковые швы), оставив открытыми одну сторону полностью и обе соседние стороны на прилегающих к ней участках длиной по 30 см. Вшить молнию.
Внутренняя наволочка: из бязи для верхней и нижней частей наволочки выкроить 2 квадрата по 70 x 70 см, для боковой — две полосы по 140 x 25 см, сделав припуски по всем срезам шириной 1 см. Полосы сложить лицевыми сторонами и стачать по коротким срезам в кольцо. Верхнюю часть притачать к кольцу, сложив детали лицевыми сторонами, при этом углы должны приходиться на боковые швы. Нижнюю часть притачать к кольцу аналогично, но только по одной стороне, при этом углы должны также совпасть с боковыми швами. Наволочку вывернуть, вставить поролоновую подушку. По открытым сторонам наволочку сшить краевыми стежками (см. рис.). Подушку вложить в вязаную наволочку.



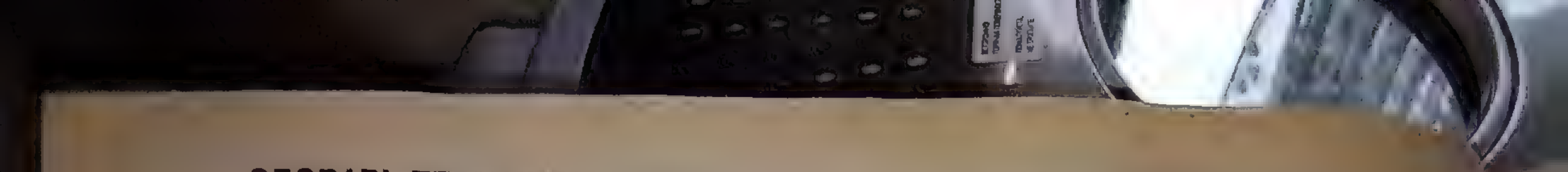
153 Гардина

Вам потребуется: белый х/б газ шириной 90 см; тонкая белая пряжа Junghans "Prinzess" (72% мохера, 28% полиамида; 100 м/25 г); спицы № 6 и 15.
Лицевая гладь: лицевые ряды — лицевые петли, изнаночные ряды — изнаночные петли.
Плотность вязания: лиц. гладь, спицы № 6: 15 п. x 22 р. = 10 x 10 см; лиц. гладь, спицы № 15: 8 п. x 8 р. = 10 x 10 см.
Описание работы: газ предварительно выстирать в горячей воде натуральным моющим средством, дать высохнуть, отутюжить или оставить неразглаженным. Из газа выкроить деталь шириной, соответствующей ширине гардины, и длиной, равной ее половинной длине, сделав припуски по всем срезам шириной 1 см. По периметру детали выполнить двойную подгибку шириной 0,5 см, пришив ее вручную. Вторую половину гардины связать лицевой гладью из мохеровой пряжи. Для этого на спицы № 15 набрать петли, рассчитав их количество по плотности вязания в соответствии с заданной шириной гардины. Связав полотно соотв. длины, петли закрыть. Вязаную деталь пришить потайными стежками к детали из ткани вручную. Для завязки связать полосу шириной 20 см, для этого набрать мохеровой пряжей 32 п. на спицы № 6 и вязать 1,5 м = 330 р. лицевой гладью, затем все петли закрыть. Полосу сложить вдоль пополам лицевой стороной внутрь и сшить по всем сторонам, оставив небольшой участок для выворачивания открытым. Полосу вывернуть, открытый участок зашить, на концах завязать узлы. Гардину перевязать, как на фото.

Набор петель

Любое вязание начинается с набора петель, от которого зависит не только внешний вид края детали, но и его эластичность. А растяжимость края сказывается в свою очередь на том, насколько хорошо бейки и планки будут держать форму.

Набор скрещенным петлями
Это наиболее распространенный вид набора петель. В результате образуется плотный, но эластичный край, который подходит для любого узора. Самое важное для получения красивого края — равномерность набора петель. Натяжение рабочей нити при этом должно быть и не слишком сильным, чтобы первый ряд провязывался легко, и не слишком свободным, чтобы край быстро не растягивался. Если вы всегда вяжете плотно, набор петель выполните на двух спицах и одну из них перед выполнением первого ряда удалите.
Перед началом набора петель отмерьте нижнюю нить, идущую от большого пальца, из расчета: на каждую петлю ок. 2 см при работе пряжей средней толщины и, соответственно, немного меньше — для более тонких пряж и затем к полученной длине прибавьте еще 20 см. Всегда лучше оставить более длинный конец нити, а остатки использовать для сшивания деталей.
При наборе скрещенными петлями край будет более прочным, если нижнюю нить сделать двойной, для этого отмерить нить двойной длины сложить ее пополам. Это следует учитывать при оформлении краев, подвергающихся сильному и частому растяжению, например, при вязании детских пуловеров и шапочек.



СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ, ВСТРЕЧАЮЩИХСЯ НА ЛИСТАХ СУПЕРВЫКРОЕК

Abnäher	— вытачка
angesch. (angeschnittener) Besatz	— цельнокроеный подборт, цельнокроеная обтачка
Ansatzlinie	— линия притачивания
ansetzen	— притачать
Anstoßlinie	— линия совмещения
Ärmel	— рукав
Ärmelaufschlag	— отворот рукава
Aufschlag	— отворот
Aufschlagumbruch	— сгиб отворота
außen	— снаружи, с лицевой стороны
Band	— лента, тесьма
bei . . . cm	— при ширине ткани
Stoffbreite hier Naht	— . . . см здесь шов
Besatz	— подборт, обтачка
Biese	— мелкая складка, защип
Blende	— планка, бейка
Bogenkante	— фестончатый край
Bordüre	— кайма
Borte	— тесьма
Bruch	— сгиб
Bund	— пояс
Bügelfalte	— складка-стрелка
dehnen	— оттянуть
Durchzug	— кулиска
Eingriff	— вход в карман
einhalten	— припосадить
einreihen	— присборить
Einsatz	— вставка
Fadenlauf	— направление долевой нити
Falte	— складка
Faltenanstoßlinie	— линия совмещения сгиба складки
Faltenbruch	— сгиб складки
Faltenteil	— деталь в складку
Futter	— подкладка
Gummizug	— кулиска
Halsrand	— край горловины
Hier Papierschnittteil ankleben	— бумажную деталь приклеить здесь
hinten	— сзади
in Falten legen	— заложить складками
innen	— изнутри, с изнаночной стороны
Kante	— край, срез
Karo	— клетка
Klappe	— клапан
Klappenansatzlinie	— линия притачивания клапана
Knopf	— пуговица
Knopfloch	— прорезная петля
Knopflochleiste	— планка для застежки с петлями
Kordel	— шнур
Kragen	— воротник
Lederfleck	— кусочек кожи, кожаная заплатка
linke Seite	— изнаночная (левая) сторона
links	— левая сторона
Manschette	— манжета
Maschenlauf	— направление петельного столбика
Motiv	— мотив
Muster	— образец, узор, рисунок
Naht	— шов
Nahtzugaben nicht vergessen!	— Не забудьте дать припуски на швы!
oben	— вверху
oberer Kragen	— воротник, лежащий сверху
Oberkragen	— верхний воротник
obere Rockbahn	— верхнее полотнище юбки
obere Rüsche	— верхняя оборка
Öse	— блочка, петелька для крючка
Paspel	— кант, выпушка
Passe	— кокетка
Patte	— листочка
rechte Seite	— лицевая (правая) сторона
rechts	— правая сторона
Reißverschluß	— застежка-молния
Riegel	— погон, пата, хлястик
Rückenteil	— спинка
rückw. Mitte	— линия середины спинки
Fadenlauf rückw. Mitte Naht	— долевая нить — середина спинки/шов
Stoffbruch rückw. Rockbahn	— сгиб ткани — заднее полотнище юбки
Rüsche	— оборка, рюш
Saumumbruch	— сгиб припуска на подгибку
Schablone	— шаблон, трафарет
Schlaufe	— шлевка
Schlinge	— воздушная, навесная петля
Schlitz	— разрез, шлица
Schlitzumbruch	— сгиб обтачки шлицы (припуска под шлицу)
Schulter	— плечо
Schulterriegel smoken	— погон — выполнить буфы
Spitze	— кружево
Stepplinie	— линия строчки
Stoffbruch	— сгиб ткани
Streifen	— полоска ткани
Streifenlauf	— направление полос
Strich	— направление ворса
Taille	— линия талии
Taillenrand	— срез талии
Tasche	— карман
Tascheneingriff	— вход в карман
Taschenschnitt	— линия прореза для кармана
Taschenklappe	— клапан кармана
Taschenbeutel	— мешковина кармана
Teil	— деталь, часть
Trägeransatz	— линия притачивания бретели
Tresse	— позумент
Umbruch/ Umbruchlinie	— сгиб/линия сгиба
unten	— внизу
unterer Kragen	— воротник, лежащий снизу
Unterkragen	— нижний воротник
untere Rockbahn	— нижнее полотнище юбки
Untertritt	— припуск под застежку
von * bis * auf . . . cm einrehen	— от * до * присборить до . . . см
von * bis * einreihen	— присборить от * до *
Vorderteil	— полочка/перед
vord. Besatz	— подборт, обтачка полочки
verlängern	— удлинить
Verlängerung	— удлинение
vord. Mitte	— линия середины переда
Zusammensetzlinie (nur Papierschnitteile zusammensetzen)	— линия соединения (склеивать только детали бумажной выкройки)
1(2) x im Stoffbruch	— деталь выкроить 1 раз (дважды) со сгибом

Новая, простая в использовании, техника Indesit Evolution

Современные технологии позволят Вам насладиться свободным временем по полной программе.

В самом названии Indesit Evolution – уже обещание. Новое поколение техники Indesit разработано с целью привнести в наш быт еще более современные и простые в использовании технологии. Бытовая техника Indesit Evolution оправдает надежды всех тех, кто ждет от нее технического совершенства, способного подарить массу свободного времени. Она не только эстетична, благодаря современному дизайну от Джуджаро, но и проста в использовании, благодаря цифровому дисплею с понятными каждому графическими символами. Эта простота и является важным техническим преимуществом. Достаточно взглянуть на дисплей, чтобы сразу же разобраться во всей необходимой информации. А легкого касания кнопок дисплея достаточно для того, чтобы выбрать нужную программу для стиральной машины, температурный режим для холодильника на случай отъезда в отпуск или запрограммировать базовые режимы для техники, которую Вы используете каждый день. Другими словами, новая техника Indesit Evolution требует минимум внимания и предоставляет максимум возможных функций. И все это потому, что для Indesit качество технологий измеряется количеством Вашего свободного времени.

Класс А:
Все бытовые техника Indesit Evolution обеспечивает себе экономичность и высокое качество работы.

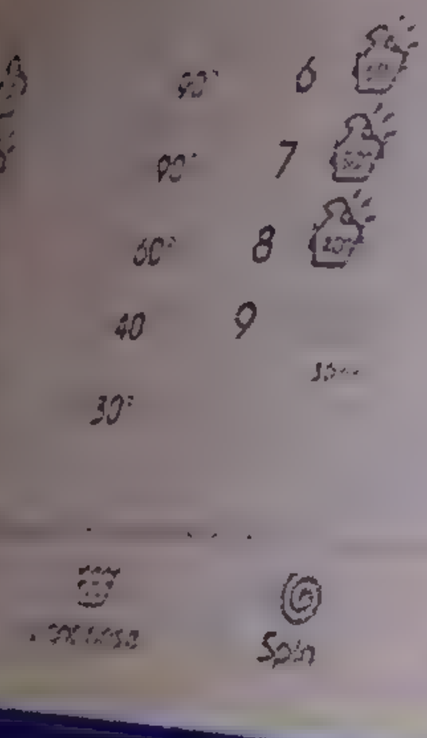
Холодильники Aircooler:
Поддерживает постоянную температуру во всех отсеках холодильника даже при частом открывании дверцы.
Функция «Holiday»:
Позволяет на время отпуска оставлять морозильную камеру включенной, а сам холодильник — работающим в экономичном режиме.

Посудомоечные машины:
Таймер отсрочки включения:
Возможность запрограммировать включение машины в любое время в течение ближайших 24 часов (суток).
Половинная загрузка:
В случае неполной загрузки в целях экономии воды и электроэнергии можно заполнить только одну корзину.

Стиральные машины
Легкое глажение:
Отличное качество стирки с минимумом складок.
Удаление пятен:
Достаточно одной стирки, чтобы удалить даже самые трудновыводимые пятна.
Ручная стирка:
Наличие двух щадящих режимов для особо деликатных тканей.

Для безупречного результата стирки Indesit рекомендует Ariel

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ



Класс А:
Вся бытовая техника Indesit Evolution сочетает в себе экономичность и высокое качество работы.

Холодильники Aircooler:
Поддерживает

Новая, про

Совре

Поз

Burda

Модель месяца

Почему бы не встретить в брючном костюме Новый год? В комбинации с шелковым топом (Rene Lezard) он выглядит блестяще! Талию эффектно подчеркнет широкий пояс-корсаж (Sportmax). Элегантные часы (cK watches) и сверкающий браслет (Daniel Swarovski) украсят запястья. Очень кстати здесь будет и маленькая вечерняя сумочка с серебряными ручками (Rene Lezard) и очки в форме маски (Dior). Как и полагается, этот благородный ансамбль безупречен "до самых кончиков пальцев". В центре внимания модных остроносых кожаных сапогах (R.A.S.) — новый декор в стиле вестерн в роскошном исполнении.

экстравагантно

Всё внимание аксессуарам!
Именно они позволили нам составить
с одним костюмом пять совершенно
разных по стилю ансамблей!

Брючный костюм

ЖАКЕТ И БРЮКИ

Этот образный костюм тот, что называется на все случаи жизни. У жакета актуальные детали: рукава реглан с маленькими подплечниками. Широкие брюки длиной три четверти. Шелковый платок Max Mara из набивного канвы окантовка.

110 В

103 В

...К°

классично

То, что нужно для работы! Белая блузка (Joop!) плюс шейный платочек (Max Mara) придают брючному костюму деловой вид. Ремень (René Lezard), часы (Guess) и перчатки (OK-Otto Kessler) подчеркнуто неброски. В облик бизнес-леди идеально вписываются шляпа (Breiter) и туфли на шнуровке (Strenesse Gabriele Strehle) в мужском стиле. Гармонично завершает наряд универсальная сумка простой формы (Francesco Biasia).

романтично

Женственный туалет для ужина при свечах! Блузка из шуршащей тафты нежно-розового цвета (Rene Lezard) смотрится игриво и кокетливо благодаря очаровательным сборкам. Тонкие кружевные перчатки (Nitzsche) и большие искусственные цветки из кожи (N. Pietag) или шелка (Müller) подчеркивают ее романтический характер. Изящные туфельки искусно украшены по бокам мелкими цветочками, которые расставляют на них очаровательные акценты (Fratelli Rossetti).

спортивно

На прогулку по городу – в веселой компании! Для костюма ее составили эффектные аксессуары сигнального цвета. В сияющем красном исполнении берет (Seeberger), джемпер (Passport) и шейный платок (Jammes & Leufgen) выглядят особенно свежо и задорно. В роли сумки выступает вместительный тканевый мешок с ручками (Jammes & Leufgen), часы (Diesel) заменяют украшения. На редкость удобны ультрамодные полусапожки на плоской подошве (Hogan) – просто незаменимые, если шоппинг несколько затягивается!

Фото: Гюнтер Фойербахер. Постановка: Бетина Поль. Прическа и макияж: Тило Гримм/Ора

131

КУРТКА Наша куртка из микроволокнового поплина — одна из тех моделей, с которыми так не хочется расставаться! Несмотря на то что она утеплена, она практически ничего не весит. Продольные рельефные швы создают стройный силуэт. Куртка одинаково хорошо сочетается с брюками и юбками. Более того, с брючным костюмом в тонкую полоску со стр. 83 она даже может составить элегантный наряд на выход!

Разм. 44—52. Поплин. Выкройку с красными контурами вы найдете на листе F

БЛУЗА И БРЮКИ

Блузе справа есть чем "похвастаться"! Она практична, комфортна и необычайно приятна для тела. Она почти не мнется и с высоко закатанными рукавами выглядит подчеркнуто непринужденно. Незаменимы в долгой дороге и брюки длиной три четверти: благодаря растяжимому поясу они не жмут и не врезаются в тело

Разм. 44—52. Крепжоржет и габардин. Выкройку блузы с черными контурами вы найдете на листе E выкройку брюк с зелеными контурами — на листе G

134

132

БЛУЗА И БРЮКИ

Блузе справа есть чем "похвастаться"! Она просторна, комфортна и необычайно приятна для тела. Она почти не мнется и с высоко закатанными рукавами выглядит подчеркнуто непринужденно. Незаменимы в дорогой дороге и брюки длиной три четверти: благодаря растяжимому поясу они не мнут и не врезаются в тело. 44—52. Креп-жоржет и габардин. Выкройку блузы с черными контурами вы найдете на листе E, выкройку брюк с зелеными контурами — на листе G.

134

132

Предлагаем женщинам с размерами 44—52 полный гардероб для путешествий! От блузы до брючного костюма — все шьется просто и легко комбинируется!

ДОБРЫЙ ПУТЬ!

Plus

БЛУЗА И ЮБКА

135

138

ПОПУТЧИКИ ЧТО НАДО!

БЛУЗА И ЮБКА Просто очень хорошо — так вы будете одеты в этом комплекте! Полосатая блуза с боковыми разрезами имеет практичную ширину и длину, идеальную для того, чтобы носить ее навыпуск. Узкая юбка доходит до середины колена — самый выигрышный вариант, который сейчас к тому же особенно актуален.

Разм. 44—52. Крепжоржет и габардин. Выкройку блузы с черными контурами вы найдете на листе E, выкройку юбки с черными контурами — на листе B

135

138

136

133

КУРТКА И БРЮКИ Город ждет! Куртка прямого покроя с практичным капюшоном сшита из поплина, и поэтому в ней не страшен даже проливной дождь. Главное украшение брюк в тонкую полоску — маленькие разрезики, расположенные спереди. Кстати, на стр. 82—83 мы продемонстрируем вам, что эта модель просто создана для комбинирования!

Разм. 44—52. Поплин и ткань в тонкую полоску. Выкройку куртки с красными контурами и выкройку брюк с зелеными контурами вы найдете на листе G

ТРИ ВМЕСТО ОДНОГО!

Умело подобранные дополнения полностью изменяют облик спортивного брючного костюма.

Непринужденно: со скромным джемпером и подходящими по цвету туфлями-сникерсами

Фото: Studio Rudi Goedtler, Постановка: Марианне Муслер. Прически и макияж: Эдвин Клуфман

Элегантно: с белой блузкой-рубашкой и благородными туфлями в гольф-стиле

Нарядно: с жакетом, надетым на голое тело, и туфлями со стразами

137 ●● 133 ●●

БРЮЧНЫЙ КОСТЮМ Тонкая полоска великолепна двадцать четыре часа в сутки! Ничего удивительного, ведь с помощью соответствующих аксессуаров наш брючный костюм легко превращается из непринужденно-спортивного (слева) в изысканно-благородный (вверху справа). Благодаря примеси эластана он отличается особым удобством и практически не мнется. Изысканная деталь жакета — V-образный вырез с воротником-стойкой в продольную полоску.

Жакет и брюки: разм. 44—52. Ткань в тонкую полоску. Выкройку жакета с красными контурами и выкройку брюк с зелеными контурами вы найдете на листе G

burda идеи

Стрелки неумолимо приближаются к двенадцати, а в вашем наряде еще чего-то не хватает? Мы подскажем вам, что тут можно предпринять!

ДЛЯ НОВОГОДНЕЙ ВЕЧЕРИНКИ

Больше блеска!

© burda, 2002

Фото: Гюнтер Фойербахер. Постановка: Натали Шмидт. Прическа и макияж: Тило Гримм/Optix

1 СТОЛА

2 СУМОЧКА

3 ЦЕПОЧКА

4 ЮБКА

5 ПОЯС

2

3

4

5

burda

Красота

БОЛЬШЕ ТЕПЛА!

Линяя программа-минимум

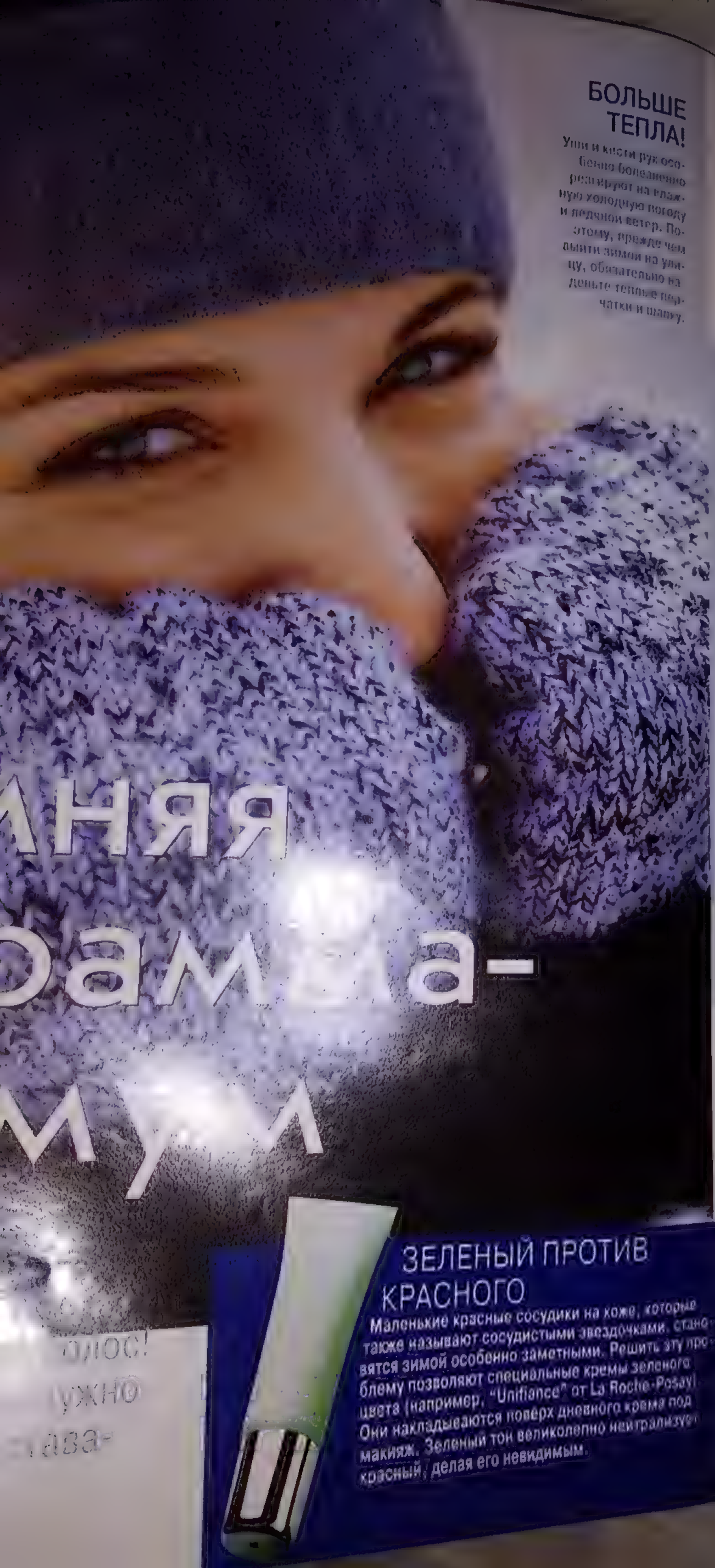
Мороз на улице и сушь в домах с центральным отоплением — и то и другое очень вредно для кожи и волос! Мы расскажем вам, как за ними нужно сейчас ухаживать, чтобы они оставались здоровыми и красивыми.

ЗЕЛЕНЫЙ ПРОТИВ КРАСНОГО

Маленькие красные сосудики на носу, щеках, также называют сосудистыми звездочками. Они вятся зимой особенно заметными. Решить эту блему позволяют специальные кремы зеленого цвета (например, "UniFasce" от La Roche-Posay). Они накладываются поверх дневного крема или макияж. Зеленый тон великолепно нейтрализует красный, делая его незаметным.

БОЛЬШЕ ТЕПЛА!

Уши и кисти рук особенно болезненно реагируют на влажную холодную погоду и ледяной ветер. Поэтому, прежде чем выйти зимой на улицу, обязательно наденьте теплые перчатки и шапку.



адающие с неба снежинки, хруст снега под ногами, лыжные прогулки по лесу, катание на санках с горки — все это, конечно, очень мило и навевает ностальгические воспоминания о детстве. Но, к сожалению, нельзя забывать, что многие зимние радости чреваты для нашей внешности. Холод, ветер, постоянная смена температур высушивают кожу и волосы, поэтому зимой уход за ними приобретает особое значение.

Зимняя косметика

Уже при температуре +8°С кожа практически прекращает вырабатывать собственный жир. Ну а с понижением на каждый следующий градус естественный защитный слой кожи становится все более пористым и ему все труднее удерживать необходимую ей влагу. Низкая влажность воздуха в отапливаемых помещениях, составляющая, как правило, 20 процентов при идеале в 60, способствует дальнейшему иссушению кожи. Однако, используя соответствующие средства защиты, можно помочь ей адаптироваться к сложным зимним условиям.

Специальная зимняя программа ухода за кожей начинается с очищения. В холодное время года следует отда
ние кремообраз
нистым продукт
раются в кожу
воды. Соверш
лосьоны с содер
— они еще бол
кожу. Днем кож
держащие кре
лажняющие. Ге
заменить на м
лосьон для тела
сы тоже нужно
чит, что необх
только самые
еженедельно
маски, выбор
типа волос. К
бы как можно
лосы феном!

Как быст

Когда небо
ми, а на улиц
но, наш орган
на экономичн
нирования. И
так часто ме
фективными
ва являются
ны с добавк
кровообращ
розмарином
венно согрев
источают п
Еще одно ве

адающие с неба снежинки, хруст снега под ногами, лыжные прогулки по лесу, катание на санках с горки — все это, конечно, очень мило и навевает ностальгические воспоминания о детстве. Но, к сожалению, нельзя забывать, что многие зимние радости чреваты для нашей внешности. Холод, ветер и постоянная смена температур высушивают кожу и волосы, поэтому зимой уход за ними приобретает особое значение.

Зимняя косметика

Уже при температуре +8°C кожа практически прекращает вырабатывать собственный жир. Ну а с понижением на каждый следующий градус естественный защитный слой кожи становится все более пористым и ему все труднее удерживать необходимую ей влагу. Низкая влажность воздуха в отапливаемых помещениях, составляющая, как правило, 20 процентов при идеале в 60, способствует дальнейшему иссушению кожи. Однако, используя соответствующие средства защиты, можно помочь ей адаптироваться к сложным зимним условиям.

Специальная зимняя программа ухода за кожей начинается с очищения. В холодное время года следует отдавать предпочтение кремообразным или маслянистым продуктам, которые втираются в кожу и удаляются без воды. Совершенно исключены лосьоны с содержанием алкоголя — они еще больше высушивают кожу. Днем кожу защитят жиросодержащие кремы, ночью — увлажняющие. Гель для душа лучше заменить на масло для душа, а лосьон для тела — на крем. Волосы тоже нужно поберечь. Это значит, что необходимо применять только самые мягкие шампуни и еженедельно делать лечебные маски, выбор которых зависит от типа волос. Кроме того, хорошо бы как можно меньше сушить волосы феном!

Как быстрее согреться

Когда небо обложено облаками, а на улице холодно и слякотно, наш организм переключается на экономичный режим функционирования. Именно поэтому мы так часто мерзнем. Самыми эффективными средствами отогрева являются горячие ножные ванны с добавками, улучшающими кровообращение, например с розмарином и кедром. Они мгновенно согревают ноги и к тому же источают прекрасный аромат. Еще одно великолепное согрева-

ДЛЯ БЕДЕР И ЯГОДИЦ

Выдающиеся — в прямом смысле слова — части тела, такие, как внешняя сторона бедер и ягодицы, особенно страдают от холода. Ежедневный массаж щеткой способствует усилению кровообращения и делает кожу особенно гладкой. После каждой процедуры обязательно наносите на кожу крем.

ДЛЯ СТУПНЕЙ

Их хорошо достается зимой! Толстые чулки и закрытая обувь затрудняют доступ кислорода, в результате чего наступает ороговение кожи. Единственное средство против этого — крем. Чем больше, тем лучше. И притом ежедневно!

ДЛЯ ГЛАЗ

Кожа вокруг глаз очень тонка, и поэтому сильные перепады температур сказываются на ней мгновенно. Используйте двойную систему защиты: сначала наносите гель, а затем — крем. При возникновении чувства стянутости кожи, можно вбить в нее гель, легко постукивая подушечками пальцев. Макияж от этого не пострадает!

ДЛЯ РУК

Если за руками не ухаживать, они быстро покрываются царапками. Для того чтобы сохранить кожу мягкой и гладкой, необходимо ежедневно наносить на руки насыщенные кремы с питательными добавками. Так, крем для рук "Neutrogena Norwegian formula" с глицерином великолепно защищает руки от разрушительного воздействия холода, повышенной влажности и ветра. После нанесения крема эффект сохраняется в течение 17 часов.

ДЛЯ ГУБ

Ни шагу без помады! Натуральные добавки, такие, как экстракты ромашки или алоэ, сохранят губы гладкими и мягкими (например, гигиеническая помада "Labello"). Домашнее средство: 1 ч.ложку крема "Nivea" смешать с половиной ч.ложки меда и нанести на губы подушечками пальцев.

ЧАЙ, ЧАЙ, ЧАЙ

Горячие травяные чаи [illegible] работу наш[illegible] теплосети. Пейте чай до тех пор, пока не пропотеете! Так он еще и выводит шлаки из органи[illegible]

ТЕПЛЫЕ НОСКИ

Когда мерзнут ноги, холодно всему телу! Поэтому надевайте теплые шерстяные носки. Если нужно, то и в постель.

Как не замерзнуть в холода

ющее средство — подушечки, наполненные крупой: гречкой, пшеном или рисом. Их сначала нагревают в духовке или микроволновой печи, а затем кладут на то место, которому требуется тепло. Ну а согреть душу помогают ароматические свечи или аромалампы. Они не только создают уютную атмосферу в доме, но и улучшают наше самочувствие: успокаивают (например, с маслом лаванды) или бодрят (например, с розовым или лимонным маслом).

Как одеваться

Что касается одежды, то возьмите за образец капусту (помните: сто одежек и все без застежек?). Одеваясь многослойно, вы не будете ни потеть, ни мерзнуть, потому что при необходимости всегда сможете что-то снять или вновь надеть. Очень важный момент: сапоги на натуральном меху можно носить только на улице!

В отапливаемых помещениях они затрудняют кровообращение в ногах, и на холоде ноги будут мерзнуть еще сильнее. Для тех, у кого сильно мерзнут руки, предпочтительнее варежки, чем перчатки, — они лучше греют.

ДЛЯ ШЕИ

Шарфы и высокие воротники часто раздражают нежную кожу шеи. В таких случаях хорошо помогают масляные обертывания. Нанесите [illegible] минут на 20.

СПОКОЙСТВИЕ, ТОЛЬКО СПОКОЙСТВИЕ!

"Lumene Stress Delete" — это защитный увлажняющий крем, призванный активизировать самозащиту кожи в стрессовых ситуациях. А зимой они возникают как никогда часто! Под воздействием агрессивной окружающей среды и просто зимней усталости кожа теряет свою упругость и становится особенно беззащитной перед внешними раздражителями и еще более подверженной стрессу. Четырехфазный комплекс защиты кожи, на котором основывается эффект крема, способствует нормализации функционального баланса кожи и позволяет ей сохранять тонус и энергию даже в стрессовой ситуации.

ДЛЯ ГУБ

Ни шагу без помады! Натуральные добавки, такие, как экстракты ромашки или алоэ, сохранят губы гладкими и мягкими (например, гигиеническая помада "Labello"). Домашнее средство: 1 ч.ложку крема "Nivea" смешать с половиной ч.ложки меда и нанести на губы подушечками пальцев.

ЧАЙ, ЧАЙ, ЧАЙ

Горячие травяные чаи поддерживают работу нашей внутренней теплосети. Пейте чай до тех пор, пока не пропотеете! Так он еще и выводит шлаки из организма.

ТЕПЛЫЕ НОСКИ

Когда мерзнут ноги, холодно всему телу! Поэтому надевайте теплые шерстяные носки. Если нужно, то и в постель.

Фото: Aok, Getty-Images, Jahreszeiten-Verlag, Springerpics/BDF (3), SHB.

ерзнуть в холода

омещениях они
обращение в

Двойное

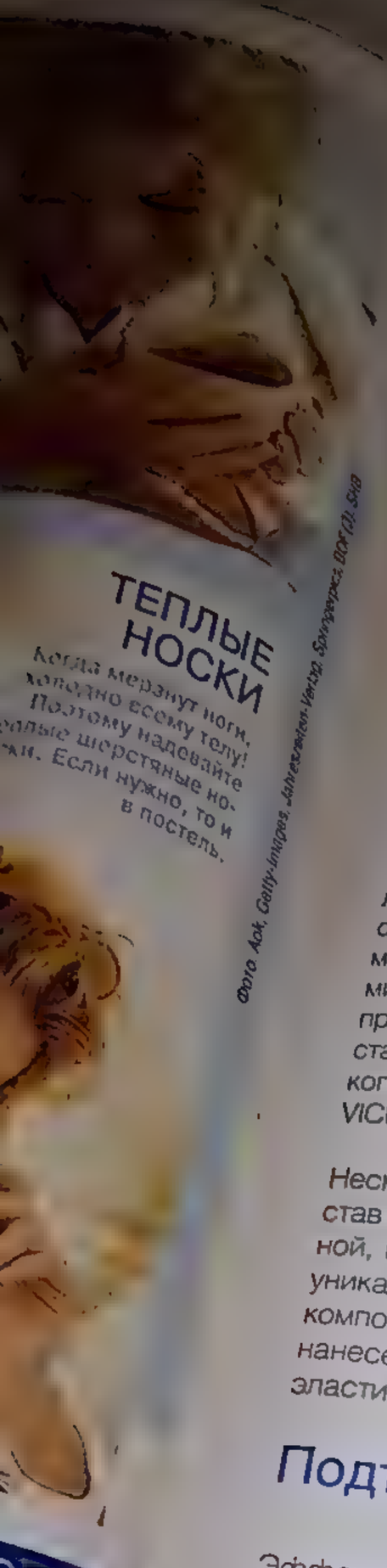
в области су

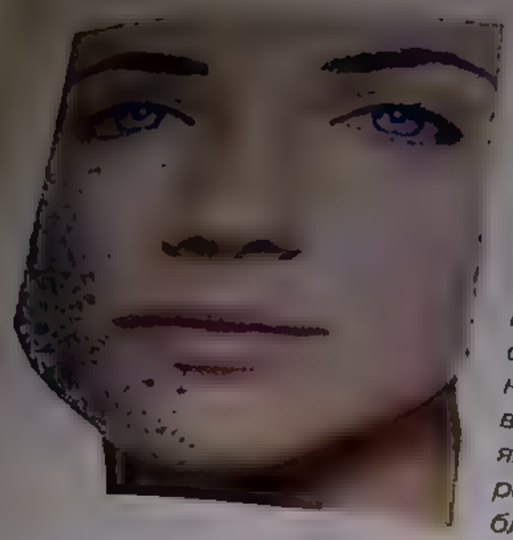
Десять лет научны
VICHY привели к
шему подход к ре
шей разработкой
которой состоит
липидов кожи и
сухой кожи выра
мым нормализуя
мис – использу
производства с
стала основным
кого действия
VICHY.

Несмотря на в
став кремов НУ
ной, нежирной
уникальной си
компонентам
нанесении кр
эластичной, и

Подтве

Эффек





Ощущение стянутости, дискомфорта – признаки сухости кожи, страдающей от недостатка липидов.

У многих из нас, имеющих склонную к сухости кожу, в период холодов кожа начинает испытывать еще больший дискомфорт. Однако, помимо погодных условий есть и другие факторы, способные усилить признаки сухости кожи Кондиционированный воздух офисных помещений, вода с высоким содержанием кальция, а также гормональные изменения в организме и применение некоторых лекарственных препаратов могут повлиять на состояние Вашей кожи. В результате их воздействия кожа краснеет, шелушится, становится шероховатой, стянутой и менее эластичной. Однако, это всего лишь внешние признаки проблемы. Основная причина ее глубже и кроется в нарушении производства липидов кожи

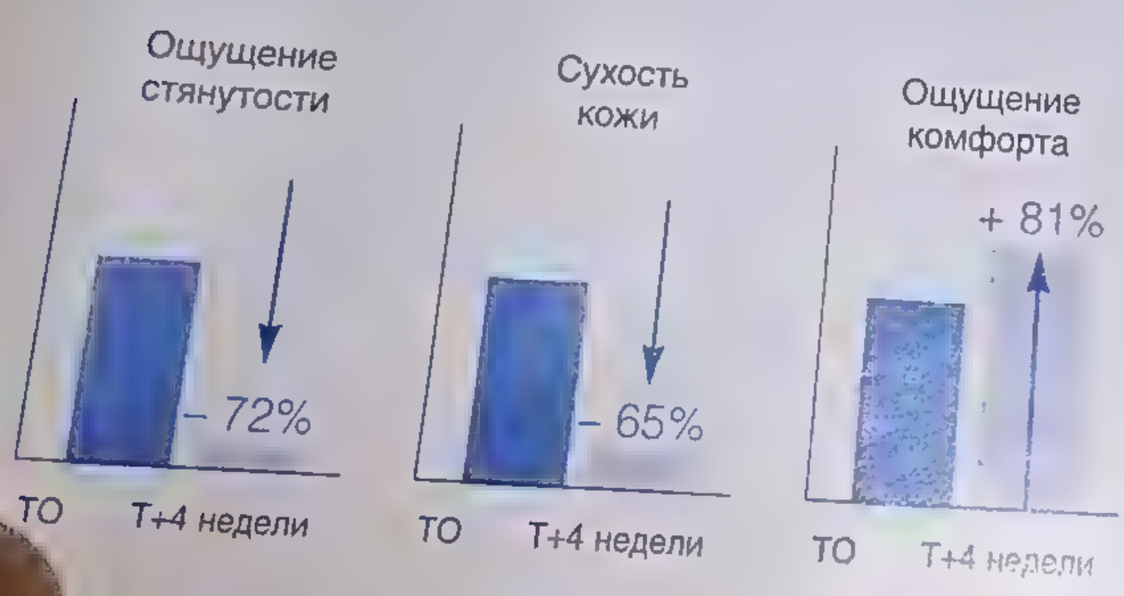
Двойное научное открытие в области сухости кожи.

Десять лет научных исследований специалистов Лабораторий VICHY привели к двойному открытию, кардинально изменившему подход к решению проблемы сухости кожи. Их новейшей разработкой стала молекула Сфинголипид, уникальность которой состоит в том, что она является "предшественником" липидов кожи и восстанавливает естественную способность сухой кожи вырабатывать свои собственные липиды, тем самым нормализуя ее состояние. Внешний слой кожи – эпидермис – использует Сфинголипид как необходимое звено для производства собственных липидов. Молекула Сфинголипид стала основным активным компонентом гаммы средств глубокого действия НУТРИЛОЖИ для сухой кожи Лабораторий VICHY.

Несмотря на высокую концентрацию масел, входящих в состав кремов НУТРИЛОЖИ, эти средства обладают очень нежной, нежирной и легко впитывающейся текстурой благодаря уникальной системе олеосом, которые позволяют активным компонентам быстро и глубоко проникать в кожу. Поэтому при нанесении крем быстро впитывается, делая кожу нежной и эластичной, и позволяет сразу же нанести макияж.

Подтвержденная эффективность

Эффективность Нутриложи подтверждена в ходе клинических исследований под контролем 14 дерматологов и при участии 233 женщин.



Мнение специалиста

Врач-дерматолог Лабораторий VICHY Александра Артемьева о причине сухости кожи:

"Липиды - это естественные жиры кожи, предохраняющие ее от высыхания, поддерживающие эластичность и являющиеся необходимой составляющей ее защитного барьера Как только производство липидов нарушается, изменяется структура внешнего слоя кожи, а также ее защитной гидролипидной пленки. В результате кожа становится очень чувствительной к агрессивному воздействию окружающей среды и испытывает дискомфорт, который проявляется в раздражении, шелушении, ощущении стягивания и даже болезненности при мимических движениях лица."

НУТРИЛОЖИ

Дерматологи признают разработку гаммы НУТРИЛОЖИ серьезным прогрессом в области решения проблемы сухости кожи благодаря ее эффективности и абсолютно уникальному принципу воздействия на кожу.

Гамма НУТРИЛОЖИ состоит из двух средств: Нутриложи 1 для сухой кожи и Нутриложи 2 для очень сухой кожи. Крем Нутриложи 2 содержит дополнительные питательные и смягчающие компоненты и рекомендуется для применения на особо сухих и чувствительных участках кожи.

Уже через 24 часа после применения средств гаммы НУТРИЛОЖИ кожа обретает комфорт, который сохраняется на протяжении целых суток. Она становится матовой и бархатистой, исчезают признаки сухости и раздражения.

Вы также можете пройти индивидуальную диагностику Вашей кожи на русской версии сайта VICHY в Интернете: www.vichy.com, которая поможет Вам узнать больше о Вашей коже и о том, как правильно за ней ухаживать.

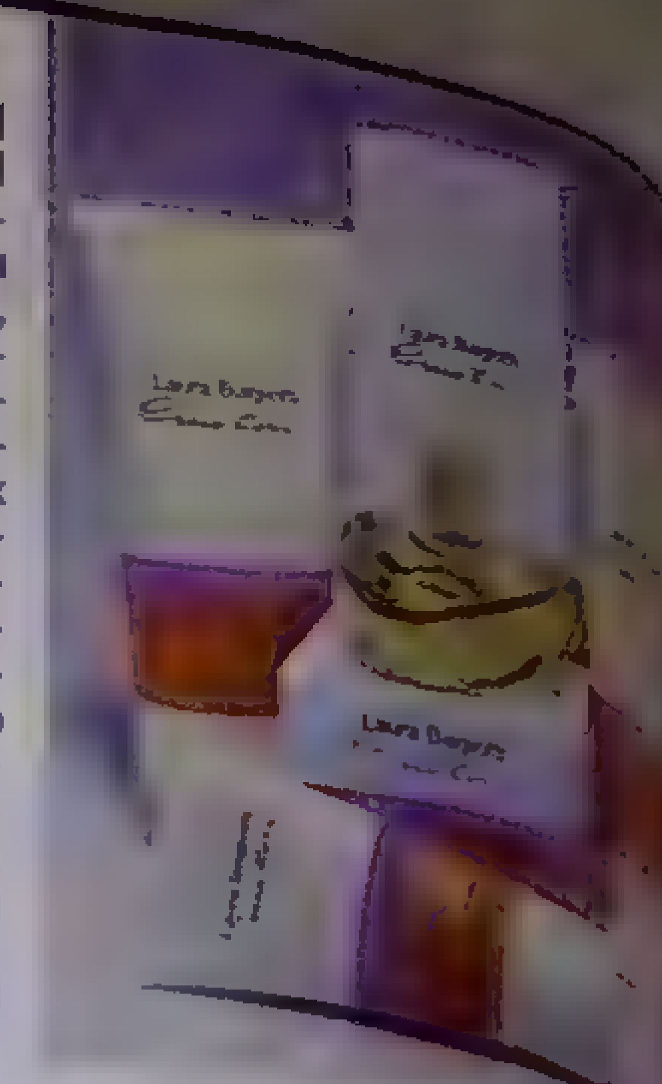
Новинки

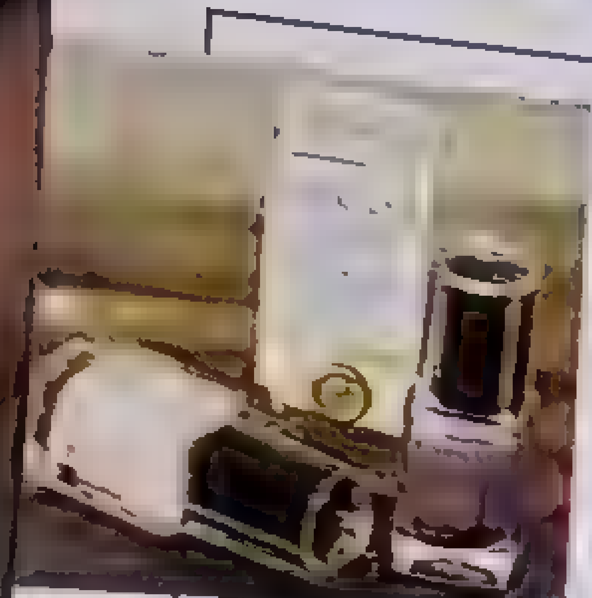
КРАСА РУК В ВАШИХ РУКАХ

В столичных аптеках и салонах красоты появились новые лечебно-косметические средства Innoxa по уходу за ногтями. Изюминка коллекции — горький лак для детей, помогающий преодолеть привычку грызть ногти. "Экспресс-сушка для лака" образует защитную пленку и ускоряет высыхание лака. В коллекцию входят также карандаши для кутикул и коррекции лака, восстанавливающий крем для ломких ногтей, укрепляющая основа с кальцием и витаминами и жидкость для деликатного снятия лака.

РОМАНТИКА ОТ ЛАУРЫ БИАДЖОТТИ

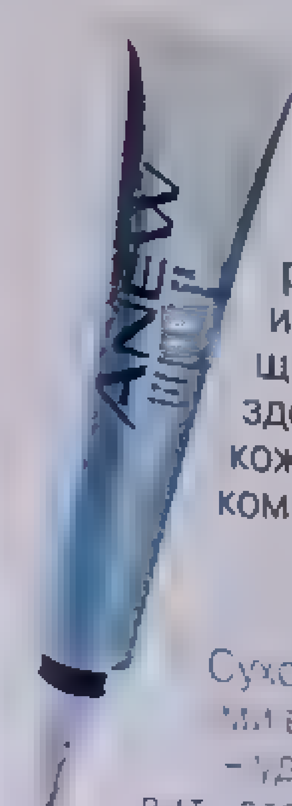
Свой новый аромат Лаура Биаджотти заключила во флакон, чьи очертания напоминают сердце, где, как предполагается, и рождаются все человеческие эмоции. Аромат "Emotion" — это целый букет нежных женственных запахов. Он открывается ароматами манго, смородины и ландыша, переходит в благоухание белого аронника, ириса и иланга-иланга, чтобы затем полностью раскрыться в основной ноте, состоящей из ароматов сандалового дерева, ветивера и мускуса. Серия "Emotion" включает в себя туалетную воду, гель для душа, лосьон для тела и шариковый дезодорант.





ПЛЮС УХОД

"Прима" новой коллекции гипоаллергенных лаков для ногтей фирмы Green Mama — увлажняющая основа, которая может применяться как сама по себе, так и в сочетании с лаком. Это замечательное средство с витаминами E и B_5, не содержащее ни ароматических растворителей, ни аллергенных смол, укрепляет хрупкие ногти и придает им ухоженный вид, делает ногти гладкими и облегчает нанесение на них цветного лака, например одного из тех 15 эффектных цветов, что составили палитру новой коллекции.

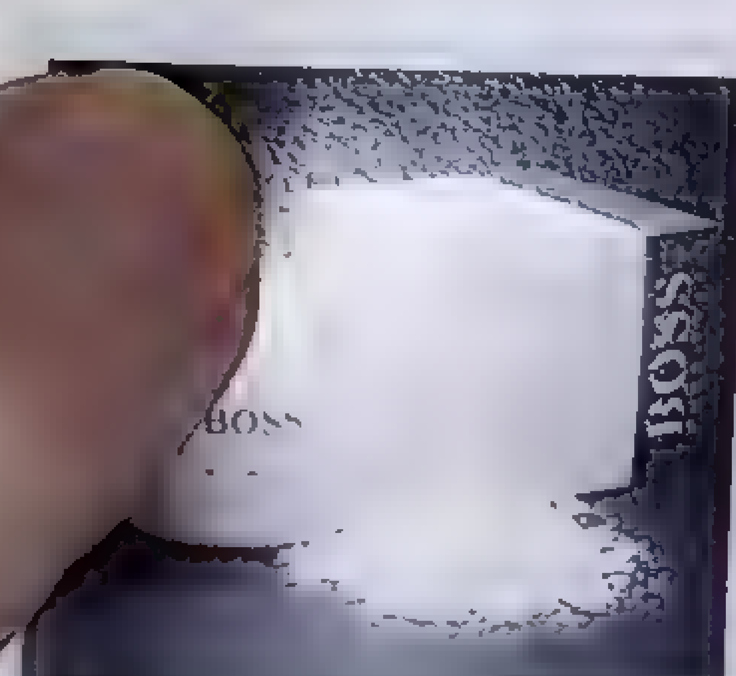


ПОД ПОКРОВОМ НОЧИ

"Anew Line Eliminator" — новый комплекс против морщин с двойной концентрацией ретинола от Avon — это средство для активной борьбы против старения. При регулярном использовании оно повышает эластичность и упругость кожи, делает менее заметными мелкие морщинки и уменьшает глубокие, придает коже свежий и здоровый вид. Применяется исключительно на ночь, когда кожа наиболее восприимчива к воздействию активных компонентов.

НЕТ — СУХОЙ КОЖЕ!

Сухость кожи вызывается нарушениями в липидном слое, задача которого — удерживать в коже влагу. Восстановить этот слой призваны новые средства, разработанные в лабораториях Vichy: "Lipidose 1" (увлажняющее молочко для тела для сухой кожи) и "Lipidiose 2" (жидкий крем для тела для очень сухой кожи). Через три недели применения этих средств сухость кожи практически исчезает и происходит восстановление защитной функции кожи.

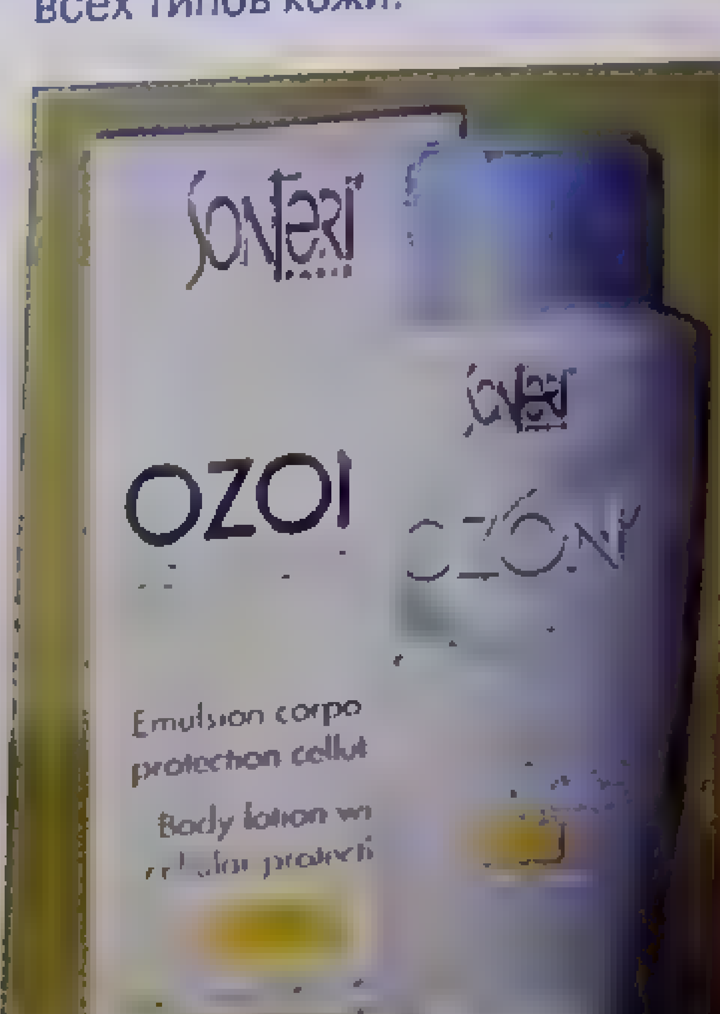


"ЖЕНЩИНА BOSS" В ВАННОЙ

Линия аромата "Boss Woman", выпущенного в 2000 году и ставшего с тех пор невероятно популярным, дополнена новым оригинальным продуктом — ароматическими кристаллами для ванны "BOSS Woman Bath Crystals". После принятия ванны с кристаллами кожа будет благоухать смесью ароматов экзотических фруктов, цветов и благородных сортов древесины. Флакон для кристаллов выполнен в том же стиле, что и флакон духов "BOSS Woman".

НА СТРАЖЕ КРАСОТЫ

Зима — самое недружелюбное к нашей внешности время года. Поэтому сейчас особенно важно минимизировать негативное воздействие окружающей среды на кожу и волосы. Защитная эмульсия для тела косметической линии "OZON'C", разработанной в лабораториях компании Santeri France, благодаря уникальному комплексу активных элементов не только усиливает естественную защиту кожной экосистемы, но и увлажняет кожу, смягчает ее, снимает раздражение и замедляет процесс ее старения. Подходит для всех типов кожи.



ПРАЗДНИКИ ПРОДОЛЖАЮТСЯ!

КРУГЛАЯ ДАТА

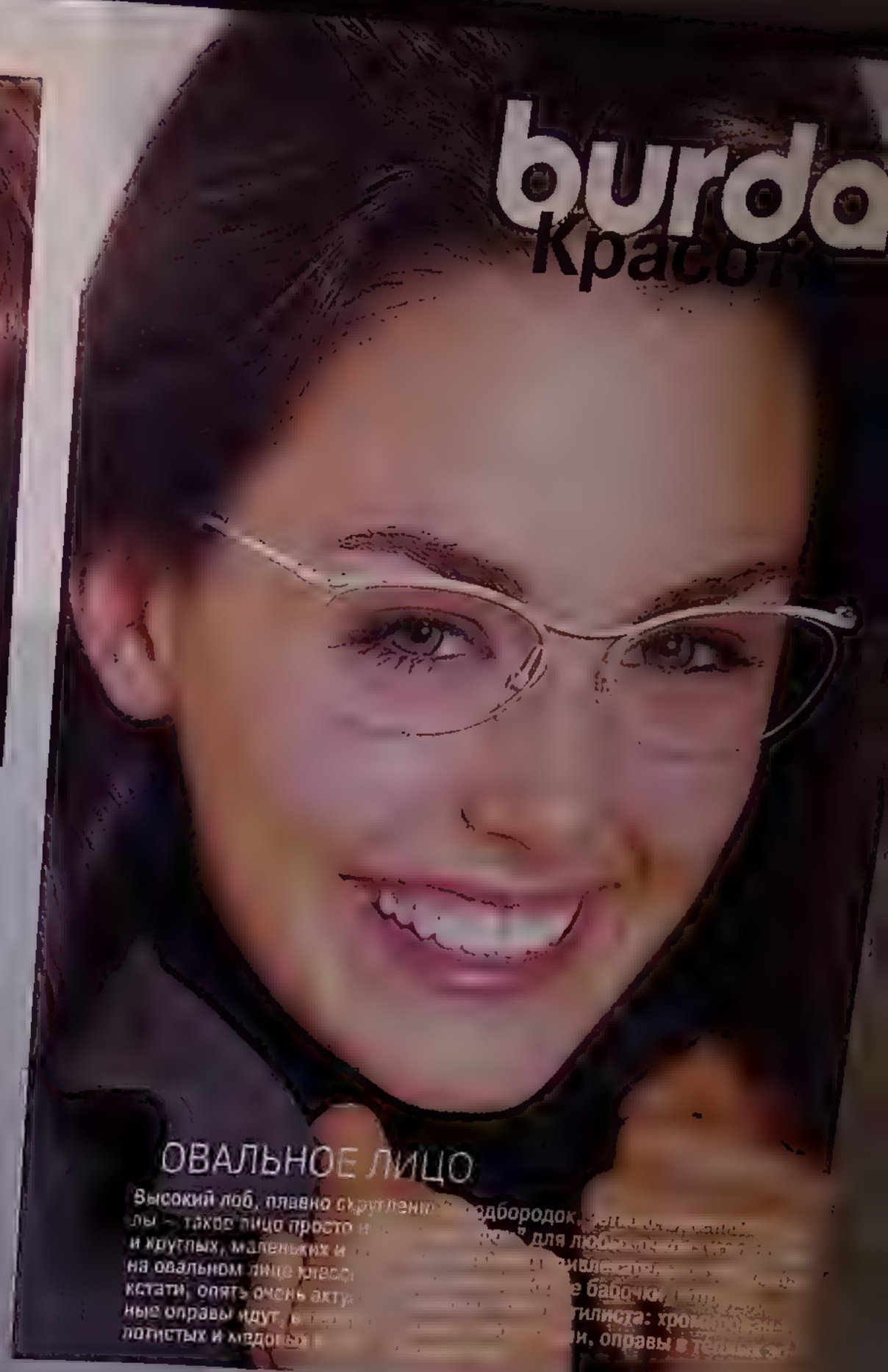
Крему "Nivea" исполняется 90 лет. Фирма Beiersdorf, где он был разработан, решила отметить славный юбилей выпуском знаменитых баночек, которые в коллекционном подарочном исполнении будут представлять собой четыре упаковки прошлых лет, снабженные кратким описанием самых интересных фактов повседневной жизни соответствующего периода и рассказом о том, что происходило с кремом "Nivea" в те годы.

КРУГЛОЕ ЛИЦО

Здесь важно зрительно расширить линию глаз, а линию скул, наоборот, сузить. Великолепно решают эту задачу новые изящные оправы в форме бабочки (справа). Очень выигрышны также броские модели из пластмассы, на которых сразу же акцентируется внимание и которые эффектно подчеркивают линию глаз. Важный момент: верхний край оправы не должен быть выше линии бровей, иначе лицо будет казаться слишком большим.

УГЛОВАТОЕ ЛИЦО

Для этого типа характерны резкие контуры лба и подбородка. Линия скул относительно прямая. Исходя из принципа притяжения противоположностей, следует отдать предпочтение круглым, овальным и эллиптическим окулярам, которые смягчат излишнюю четкость черт лица. Что же касается дизайна оправы, то он должен быть сдержанным, поскольку броские очки только подчеркивают угловатость лица. Идеальный выбор — металлические оправы цвета золота или серебра.



ОВАЛЬНОЕ ЛИЦО

Высокий лоб, плавно скругленн… подбородок … лы — такое лицо просто и … для люб… и круглых, маленьких и … … на овальном лице класс… … кстати, опять очень акту… … ные оправы идут … … логистых и хмурых …

В объективе — очки!

Модели для любой формы лица

Хорошо видеть и одновременно хорошо выглядеть — сегодня это не проблема! Нужно лишь четко знать, какая форма очков подходит вам идеально. Мы вам покажем!

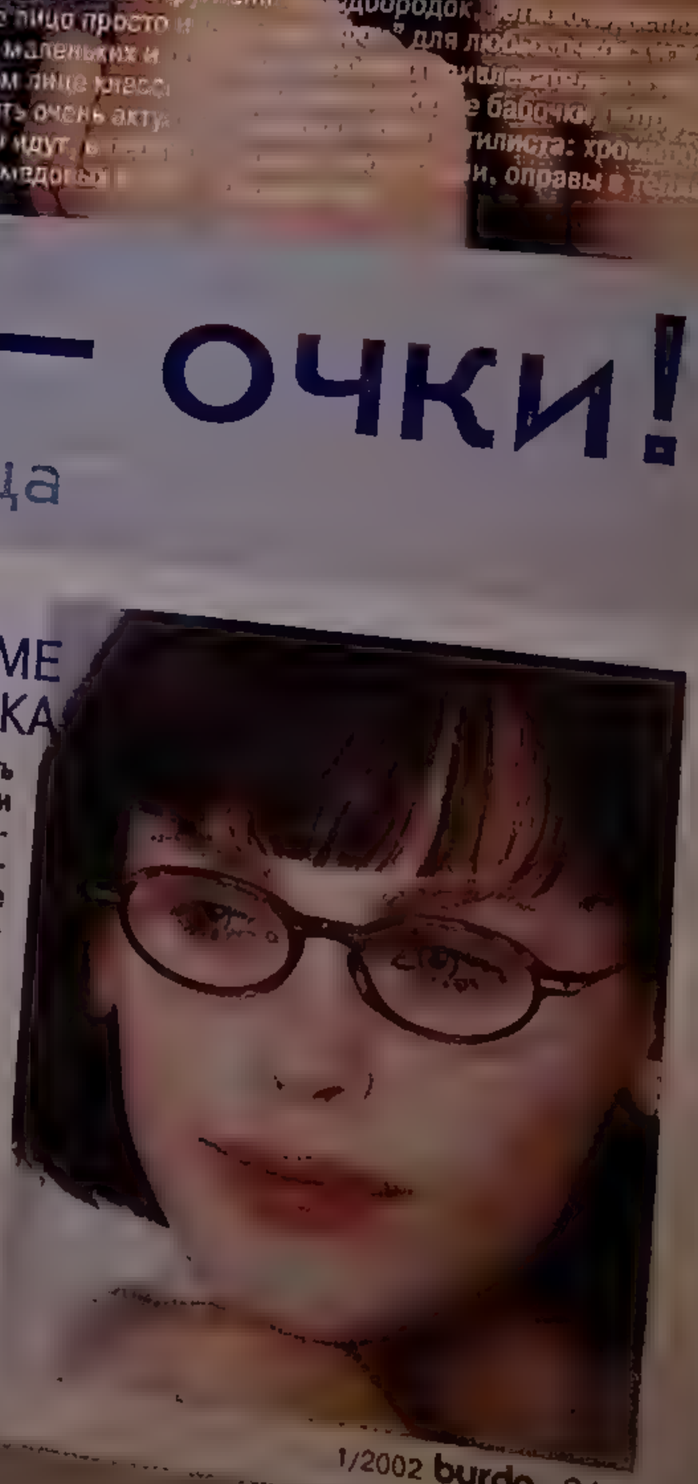
БЛИЗОРУКИМ И ДАЛЬНОЗОРКИМ — ОЧКИ ДЛЯ МАКИЯЖА!

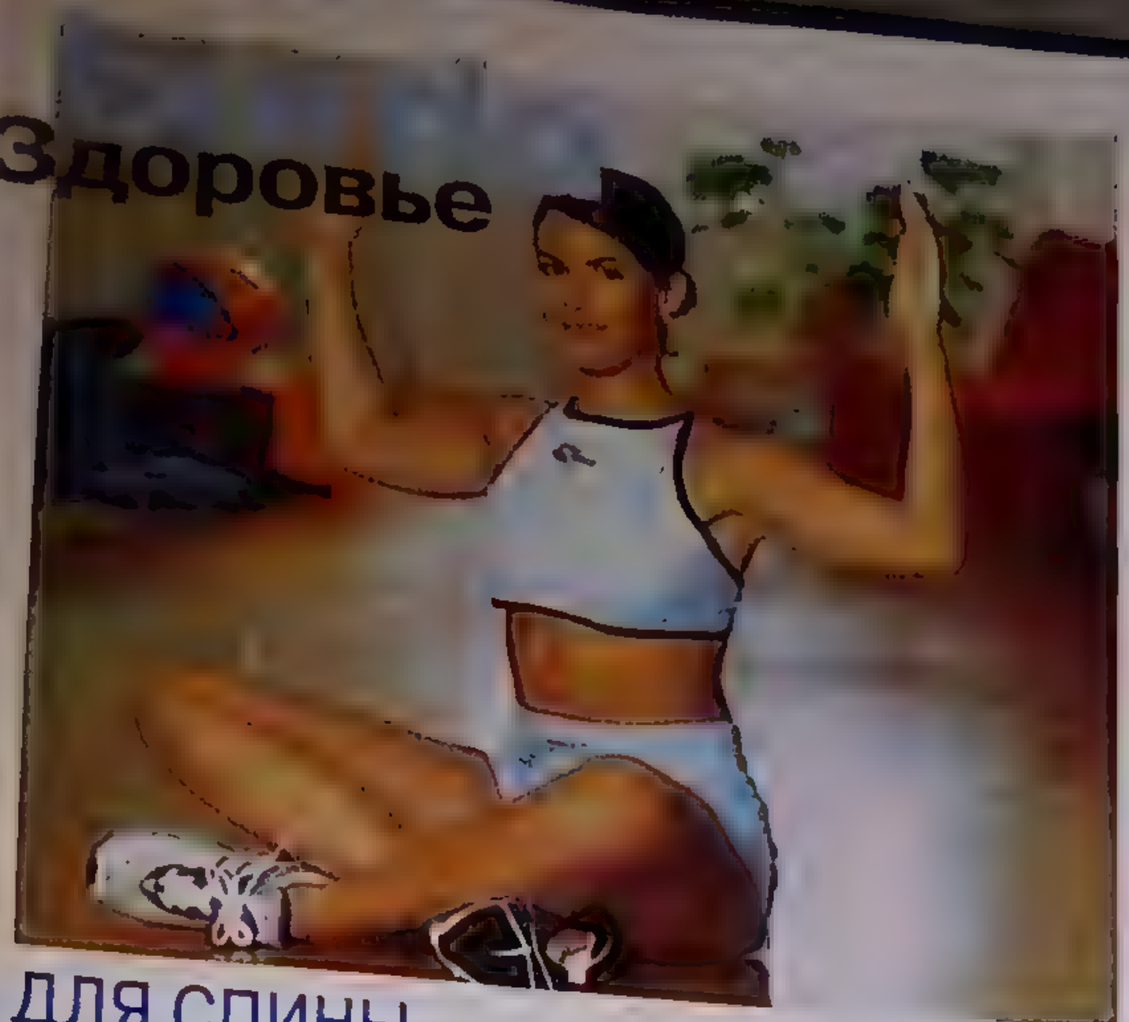
Красясь, вы видите свое отражение в зерка… … ле довольно расплывчато? Тогда вам нужны специальные очки для макияжа! От обычных они отличаются тем, что их линзы, корректирующие дефекты зрения, можно откинуть вниз. А это значит, что теперь, когда один глаз будет краситься, другой смо… жет зорко наблюдать за процессом!

ЛИЦО В ФОРМЕ СЕРДЕЧКА

Отличительная особенность — сочетание широкой линии лба и глаз с узким подбородком. Исправить эту диспропорцию позволяют изящные оправы с овальными окулярами (справа). Также для лица подобной формы прекрасно подходят модели с неоправленными линзами. Молодым женщинам можно порекомендовать очки в никелевых оправах ностальгического дизайна — они как нельзя лучше подчеркнут задорность и очарование юности, свойственные лицу сердечком.

Все очки и фото от Fielmann.





ДЛЯ СПИНЫ

Сядьте по-турецки. Спину держите прямо. Разведите руки в стороны и согните их в локтях, держа раскрытые ладони на уровне лица. Верхняя часть руки должна составлять с плечом прямую линию. Теперь сведите руки вперед до соприкосновения предплечий. Затем отведите руки назад, чтобы лопатки прикоснулись к позвоночнику. Повторите 10 раз. Всего сделать 3 подхода с паузами в 20 секунд.

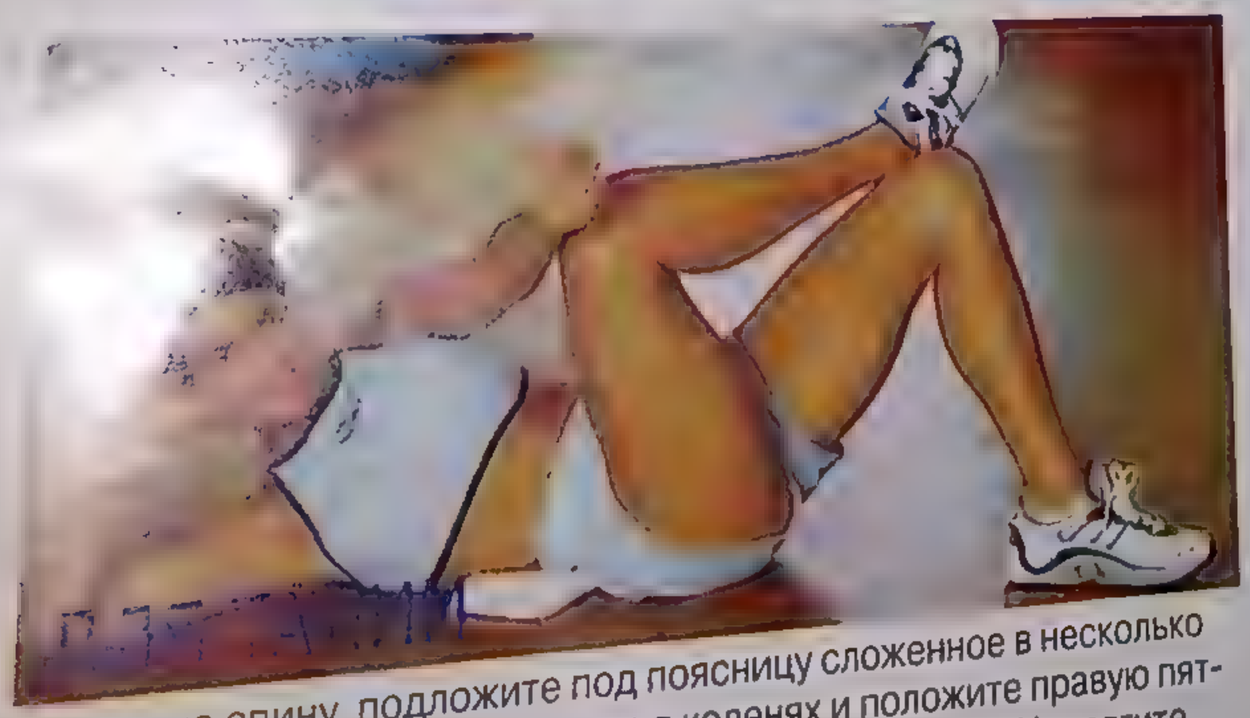
Все очень просто: тренируйтесь по 25 минут в день, и через месяц вы себя не узнаете!

В форме в два счета!

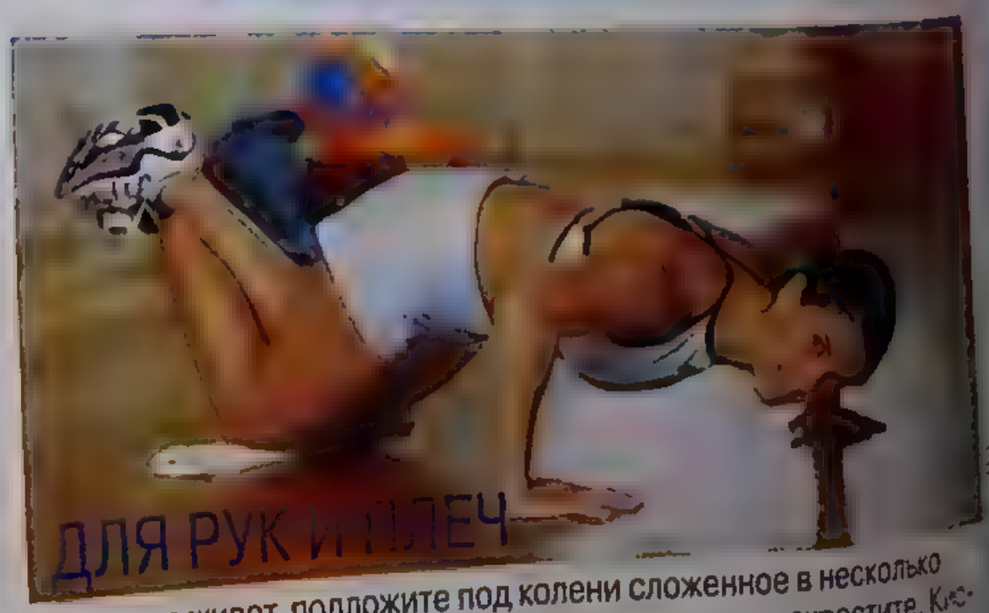
Лягте на правый бок. Подложите под талию сложенное в несколько слоев полотенце, чтобы стабилизировать нижнюю часть спины. Ноги слегка согните в коленях. Голову положите на правую руку. Левой ладонью упритесь в пол на уровне груди. Медленно поднимите левую ногу (не выше уровня бедра!) и вновь ее опустите. Повторите 15 раз для каждой стороны. Всего сделать 3 подхода с паузами в 20 секунд.

ДЛЯ ЖИВОТА

Лягте на пол, подложите под спину сложенное в несколько слоев полотенце. Ноги согните в коленях и поднимите вверх, голени скрестите. Руки сложите на затылке. Теперь напрягите мышцы живота, немного приподнимите грудь, чтобы только лопатки оторвались от пола, и вновь ее опустите. Повторите 15 раз. Всего сделать 3 подхода с паузами в 20 секунд.

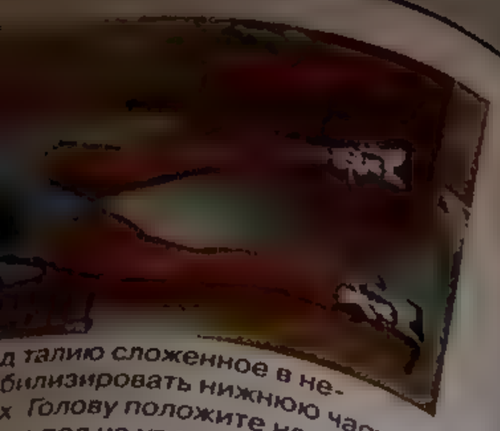


Лягте на спину, подложите под поясницу сложенное в несколько слоев полотенце. Ноги согните в коленях и положите правую пятку на левое колено. Голову подоприте правой рукой. Напрягите мышцы живота и вытяните левую руку к правому колену. Важно: таз не должен отрываться от пола! Повторите по 10 раз для каждой стороны. Всего сделать 3 подхода с паузами в 20 секунд.



ДЛЯ РУК И ПЛЕЧ

Лягте на живот, подложите под колени сложенное в несколько слоев полотенце. Ноги согните в коленях, голени скрестите. Кисти рук на ширине плеч, кончики пальцев направлены вперед. Мышцы живота напряжены. Приподнимите туловище и вновь опустите почти до пола, при этом руки до конца не прогибайте и держите спину прямой. Повторите 10 раз. Всего сделать 3 подхода с короткими паузами.



д талию сложенное в не-
билизировать нижнюю часть
х. Голову положите на
ь в пол на уровне груди.
ыше уровня бедра!)
для каждой стороны.
0 секунд.

Я ЖИВОТА

Лягте на пол, подложите
под спину сложенное в
несколько слоев поло-
енце. Ноги согните в
оленях и поднимите
верх, голени скрестите.
ки сложите на затыл-
Теперь напрягите
шцы живота, немного
поднимите грудь,
ы только лопатки
зались от пола,
вь ее опустите.
рите 15 раз.
сделать 3 подхода
ами в 20 секунд.

Фото Кристиане Вай/Jump (6)

НОВИНКА! НОВИНКА! НОВИНКА!

Милые, красивые, любимые... А как у вас со здоровьем?

НОВЫЙ журнал

«Все о красоте и здоровье»

поможет вам всегда быть полной сил и обаяния!

Уже в продаже!

Дети

А ну-ка, все

кр

Озор
ночн
мате
весе

кровать!

Озорные пижамки и кокетливые ночные рубашки из мягчайших материалов сделают отход ко сну веселым и приятным!

В моде спортивный стиль: от своей новой сине-белой пижамы мальчуган в полном восторге!

В тонкую полосочку или мелкую клеточку: розовый с белым — цветовая комбинация, которую девочки любят больше всего!

Бесконечная история!

1 НЕПРИНУЖДЕННО Она на редкость удобна и почти невесома, эта полосатая пижама, которая выглядит совсем как папина! Модная деталь — широкие планки, отделанные кантом.
Разм. 92/98—116/122. Поплин. Выкройку с зелеными контурами вы найдете на листе H.

140

2 ЗАБАВНО К брюкам клеш — полосатая блуза! Ее нижний край и рукава просто обметываются, приобретая тем самым декоративный волнистый эффект.
Разм. 116/122—140/146. Трикотажное полотно джерси. Выкройку с синими контурами вы найдете на листе C.

142

3 СПОРТИВНО Отличные партнеры! Свободная блуза комбинируется с широкими брюками длиной три четверти с эффектными боковыми полосками в стиле скейтеров — см. предыдущую страницу.
Разм. 116/122—140/146. Махровая ткань. Выкройку с черными контурами вы найдете на листе G.

144

4 МИЛО Нижний край и края рукавов украшают оборочки, спереди красуется маленький зайчик — в такую ночную рубашку ваша дочка влюбится с первого взгляда!
Разм. 92/98—116/122. Сирсакер. Выкройку с зелеными контурами вы найдете на листе H.

141

5 УЮТНО На переде пижамной блузы, сшитой из трикотажного бархата, в технике аппликации выполнен портрет весело смеющегося зайца. Подходящий "аксессуар" — подушка в виде заячьей головы.
Разм. 92/98—116/122. Бархат на трикотажной основе. Выкройку с зелеными контурами вы найдете на листе A.

139

145

6 ИГРИВО Широкая полосатая ночная рубашка длиной до середины икр а-ля Пеппи-Длинныйчулок создает отличное настроение! Забавный момент: у выреза полоски идут вдоль.
Разм. 116/122—140/146. Трикотажное полотно джерси. Выкройку с синими контурами вы найдете на листе C.

143

Фото: Гюнтер Фойербахер. Постановка: Батина Поль-

1 НЕПРИНУЖДЕННО Она на редкость удобна и почти невесома, эта полосатая пижама, которая выглядит совсем как папина! Модная деталь — широкие планки, отделанные кантом.
Разм. 92/98—116/122. Поплин. Выкройку с зелеными контурами вы найдете на листе Н.

140

2 ЗАБАВНО К брюкам клеш — полосатая блуза! Ее нижний край и рукава просто обметываются, приобретая тем самым декоративный волнистый эффект.
Разм. 116/122—140/146. Трикотажное полотно джерси. Выкройку с синими контурами вы найдете на листе С.

142

...есконечная история!

3 СПОРТИВНО Отличные партнеры! Свободная блуза комбинируется с широкими брюками длиной три четверти с эффектными боковыми полосками в стиле скейтеров — см. предыдущую страницу.
Разм. 116/122—140/146. Махровая ткань. Выкройку с черными контурами вы найдете на листе G.

144

4 МИЛО Нижний край и края рукавов украшают оборочки, спереди красуется маленький зайчик — в такую ночную рубашку ваша дочка влюбится с первого взгляда!
Разм. 92/98—116/122. Сирсакер. Выкройку с зелеными контурами вы найдете на листе Н.

141

5 УЮТНО На переде пижамной блузы, сшитой из трикотажного бархата, в технике аппликации выполнен портрет весело смеющегося зайца. Подходящий "аксессуар" — подушка в виде заячьей головы.
Разм. 92/98—116/122. Бархат на трикотажной основе. Выкройку с зелеными контурами вы найдете на листе Д.

139

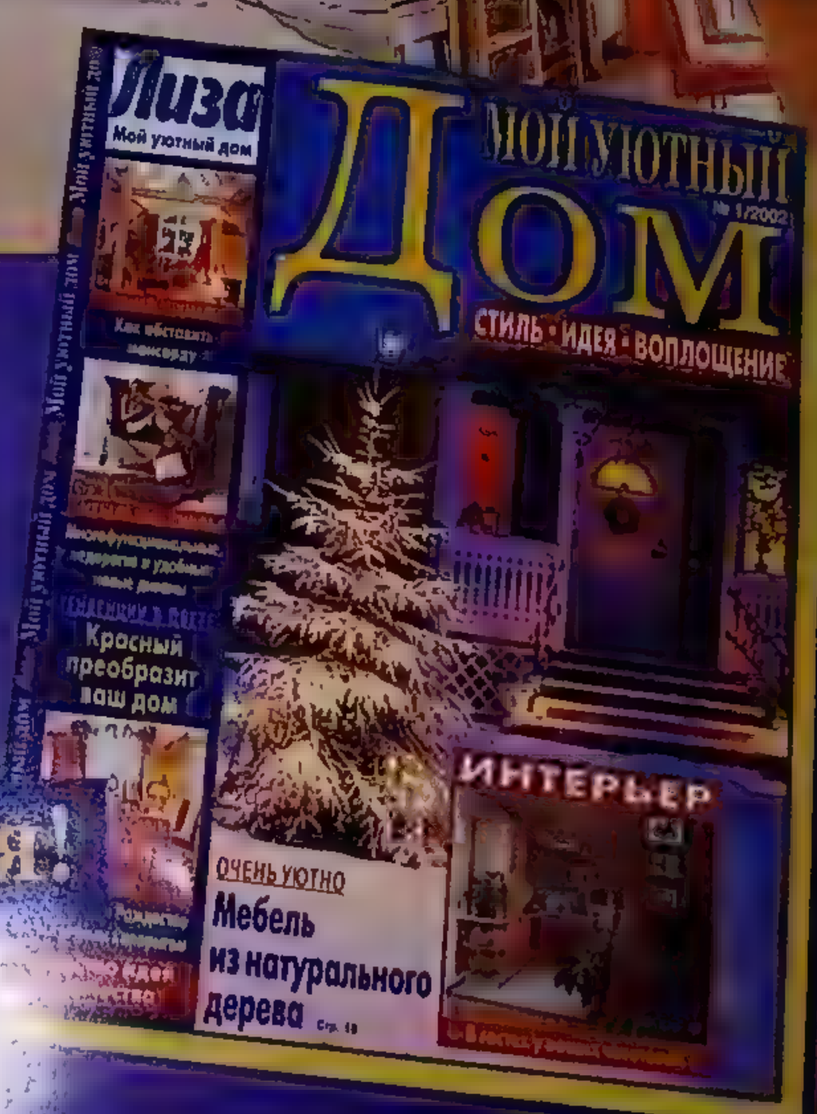
145

6 ИГРИВО Широкая полосатая ночная рубашка длиной до середины икр а-ля Пеппи-Длинныйчулок создает отличное настроение! Забавный момент: у выреза полоски идут вдоль.
Разм. 116/122—140/146. Трикотажное полотно джерси. Выкройку с синими контурами вы найдете на листе С.

143

Фото: Гюнтер Фойербахер. Постановка: Бетина Поль.

Уют в доме — гармония в душе!



В продаже с 28 декабря!

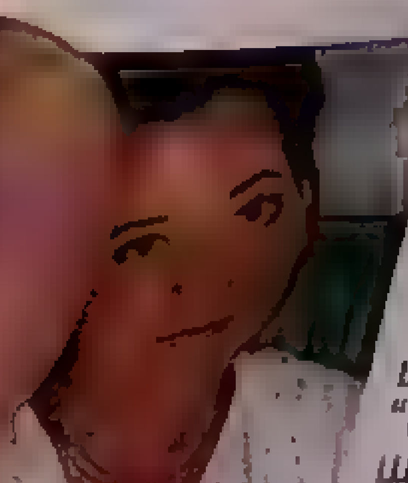
Для России: подписной индекс 26070 в Объединенном каталоге "Пресса России", подписной индекс 80564 в каталоге "Роспечать".
Телефон отдела подписки (095) 797-45-84, телефон отдела распространения (095) 797-45-96.
Для Белоруссии: подписной индекс 26070 в каталоге "Белпочта", телефоны (017) 284-73-61, (017) 284-73-62.
Для Казахстана: подписной индекс 26070 через ОАО "Казпочта", телефоны (3272) 32-22-07, (3172) 31-99-40.

burda

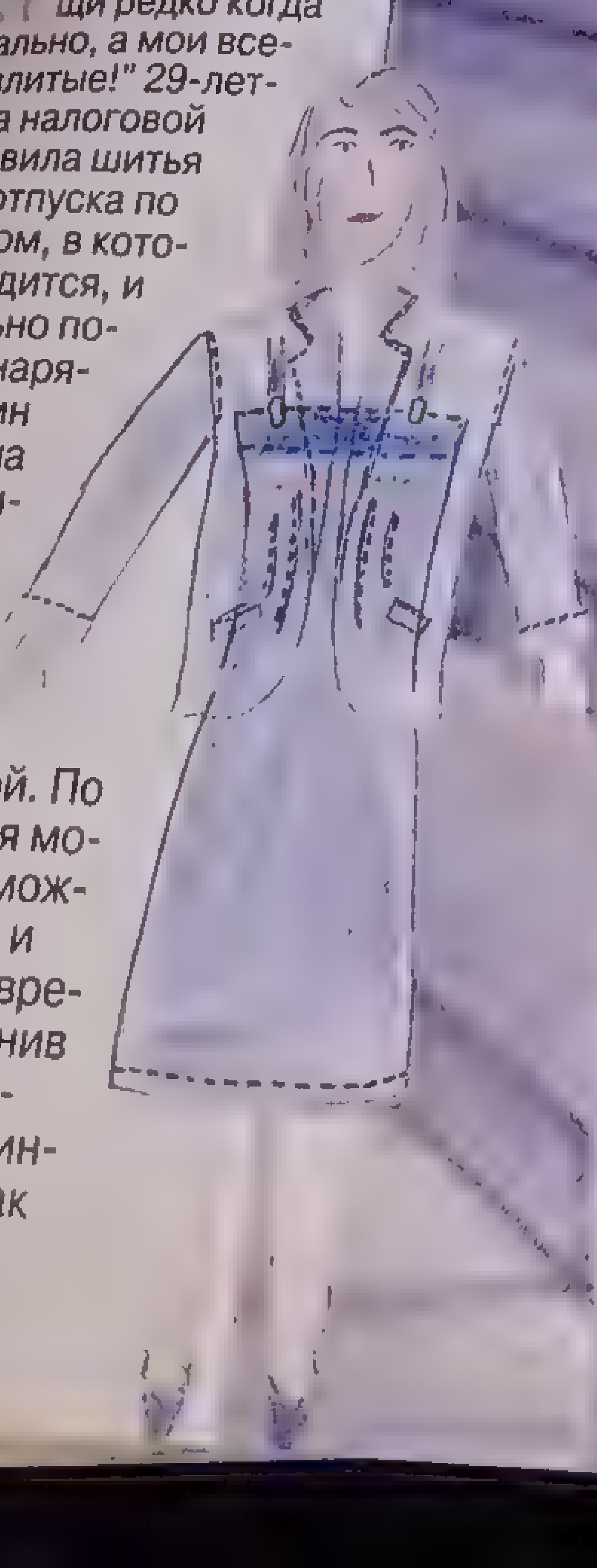
По вашим эскизам

Джинсовая тема неисчерпаема! Этот молодежный костюм из платья и жакета придумала Николь Крюгер из Берлина.

Коротко и ясно



НИКОЛЬ КРЮГЕР во всем стремится к совершенству, и это главная причина, почему она шьет сама. "Покупные вещи редко когда подходят идеально, а мои всегда сидят как влитые!" 29-летняя сотрудница налоговой службы не оставила шитья даже на время отпуска по уходу за ребенком, в котором сейчас находится, и теперь старательно пополняет новыми нарядами свой и дочкин гардероб. Чему она как портниха-любительница придает особое значение? Чтобы одежда была разнообразной, несложной, но при этом шикарной. По ее мнению, идеальная модель — та, в которой можно и на работу ходить, и проводить свободное время (разумеется, дополнив соответствующими случаю аксессуарами). Джинсовый костюм Николь как раз такой!



ЖАКЕТ И ПЛАТЬЕ
Двойная ставка на деним! К приталенному жакету с глубоким вырезом и декоративными карманами с листочками предлагается узкое платье-сарафан. Лиф платья облегает фигуру наподобие корсажа, юбка имеет прямой покрой — см. правую страницу. Жакет и платье-сарафан, разм. 36—44. [illegible]нсовая ткань. Выкройку с [illegible] вы найдете на листе Е.

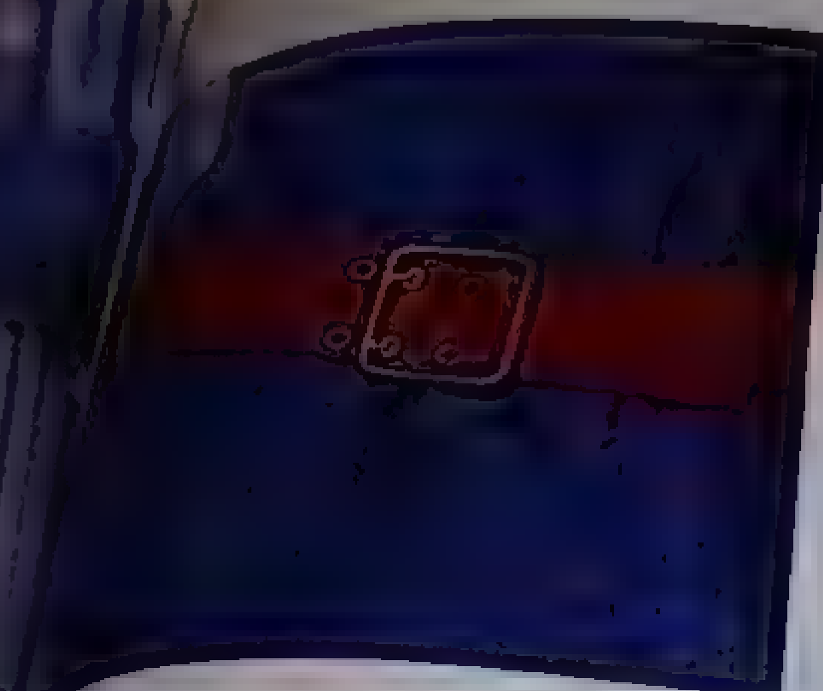
130

130

ЖАКЕТ И ПЛАТЬЕ
Двойная ставка на деним! К приталенному жакету с глубоким вырезом и декоративными карманами с листочками предлагается узкое платье-сарафан. Лиф платья облегает фигуру наподобие корсажа, юбка имеет прямой покрой — см. ...ую страницу.
...и платье-сара... ...размеры 36–44 ...ая ткань. Вы... ...с ...фасными ...й вы найдете на листе Е.

130

130



Справа: джинсовый синий и огненный красный — это эффектно! Поэтому мы не ограничились контрастной отстрочкой всех швов, а посадили жакет на подкладку того же сигнального цвета. Совет стилиста: что касается аксессуаров, то они тоже должны быть выдержаны в актуальной красной гамме.

Слева вверху: чем шире, тем лучше! У всех модниц пояса и ремни сейчас свободно лежат на бедрах. В нашем случае такой ремень великолепно подчеркнет приталенный силуэт платья.

Слева внизу: изюминка — оригинальные зажимы для бретелей! Позаимствованные у мужских подтяжек, они смотятся на женственном платье-сарафане очень забавно.

Участвуйте и выигрывайте!

У ВАС ТОЖЕ ЕСТЬ ТВОРЧЕСКИЕ ИДЕИ?

ПОСЛЕ ПУБЛИКАЦИИ В ЗНАК БЛАГОДАРНОСТИ МЫ ВЫШЛЕМ МОДЕЛЬЕРАМ!

Фото Гюнтер Фишербауэр Постановка Беттины Поль Прическа и макияж Тило Гримм

burda
Лучшие рецепты

КЛУБНЫЕ САНДВИЧИ

БУТЕРБРОДЫ ПО-ШВЕДСКИ

Наши закуски для новогодней вечеринки — это нечто особенное! Они быстро готовятся, очень хороши на вкус, и их очень удобно есть

Пора открывать шампанское!

ТОСТЫ С ПОМИДОРАМИ

ОЛИВКОВЫЙ БАГЕТ

Оливковый багет

8 порций по 145 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

[illegible]

1. Духовку нагреть до 180°С. Лимон помыть горячей водой, вытереть насухо и тонкими спиралями срезать с него цедру. Лимон разрезать пополам и выжать сок.

2. Дольки чеснока очистить и крупно нарубить. Филе салаки мелко нарезать. И то и другое вместе с оливками и каперсами измельчить в миксере, добавить оливковое масло, коньяк, 3—4 ст.ложки лимонного сока и все опять перемешать в миксере. Пюре приправить перцем, солью и сахаром.

3. Багет разрезать наискосок на 16 ломтиков, положить их на противень и обжаривать 3—4 мин. Пюре намазать на хлеб, украсить цедрой и листиками базилика.

Тосты с помидорами по-итальянски

8 порций по 150 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 спелых помидоров (ок. 600 г), 8 ломтиков круглого черного хлеба, 4 дольки чеснока, 6 ст.ложек оливкового масла, 1 пучок зеленого лука (ок. 80 г), соль, перец.

1. Духовку нагреть до 200°С. Помидоры обдать кипят-

"БЭЙ СМЭШ"

Для 1 бокала смешать в шейкере на льду 40 мл кокосового рома, 20 мл рома, по 10 мл апельсинового ликера, сока лайма и сахарного сиропа с120 мл ананасового сока. Украсить ломтиком ананаса и вишенками.

СЫР НА ШПАЖКАХ

Оливковый багет

8 порций по 145 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

1 лимон, 2 дольки чеснока, 3 филе салаки, 150 г зеленых оливок без косточек, 2 ст.ложки каперсов, 2 ст.ложки оливкового масла, 2 ст.ложки коньяка, соль, перец, 1 щепотка сахарного песка, 1 багет (длинный батон белого хлеба весом 250 г), 4 ст.ложки листиков базилика

1. Духовку нагреть до 180°С. Лимон помыть горячей водой, вытереть насухо и тонкими спиралями срезать с него цедру. Лимон разрезать пополам и выжать сок.

2. Дольки чеснока очистить и крупно нарубить. Филе салаки мелко нарезать. И то и другое вместе с оливками и каперсами измельчить в миксере, добавить оливковое масло, коньяк, 3—4 ст.ложки лимонного сока и все опять перемешать в миксере. Пюре приправить перцем, солью и сахаром.

3. Багет разрезать наискосок на 16 ломтиков, положить их на противень и обжаривать 3—4 мин. Пюре намазать на хлеб, украсить цедрой и листиками базилика.

Тосты с помидорами по-итальянски

8 порций по 150 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

10 спелых помидоров (ок 600 г), 8 ломтиков круглого черного хлеба, 4 дольки чеснока, 6 ст ложек оливкового масла, 1 пучок зеленого лука (ок 80 г), соль, перец.

1. Духовку нагреть до 200°С. Помидоры обдать кипят-

"БЭЙ СМЭШ"
Для 1 бокала смешать в шейкере на льду 40 мл кокосового рома, 20 мл рома, по 10 мл апельсинового ликера, сока лайма и сахарного сиропа с120 мл ананасового сока. Украсить ломтиком ананаса и вишенками.

ком и снять с них кожицу. Разрезать каждый на четыре части и удалить семена. Мякоть нарезать крупными кубиками.

2. Ломтики хлеба положить на противень и обжаривать в духовке ок. 3 мин, затем вынуть, перевернуть и жарить еще 2 мин

3. Дольки чеснока очистить, разрезать вдоль пополам и натереть ими хлеб с одной стороны. Хлеб сбрызнуть 3 ст.ложками оливкового масла и разрезать каждый ломтик пополам или на четыре части.

4. Положить на хлеб нарезанные помидоры и сбрызнуть оставшимся маслом.

5. Зеленый лук помыть и мелко нарезать. Посыпать помидоры луком, посолить и поперчить.

Бутерброды по-шведски

8 порций по 215 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

400 г красных яблок, 2 ст.ложки лимонного сока, 200 г черешкового сельдерея, 80 г ядер грецких орехов, 4 ст.ложки майонеза, 4 ст.ложки сметаны, 1 ч.ложка хрена, 2 ч.ложки сладкой горчицы, соль, 1 пучок красный перец, 1 очень салата, 8 ломтиков цельнозернового хлеба для тостов, 3 ст.ложки сливочного масла, 3 ст.ложки мелко нарезанного зеленого лука

1. Яблоки помыть, разрезать на четвертинки, сердцевину удалить. Дольки нарезать поперек тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

БУТЕРБРОДЫ ПО-ШВЕДСКИ

Салат из яблок, сельдерея и орехов выкладывается башенкой на обжаренные кружочки хлеба и украшается зеленым луком.

2. Сельдерей почистить и нарезать тонкими ломтиками.

3. Грецкие орехи измельчить. Майонез, сметану, хрен и горчицу перемешать, приправить солью и перцем. Сельдерей, орехи и яблоки (несколько ломтиков яблок отложить для украшения) перемешать и заправить соусом.

4. Салат помыть и вырезать из листьев 16 кружков диаметром 4 см. Такие же кружки вырезать из хлеба и смазать их маслом. На каждый кусочек хлеба положить по кружочку салата, сверху выложить салат из яблок и сельдерея. Украсить ломтиками яблок и зеленым луком.

Рулетики из сельди

8 порций по 255 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 филе маринованной сельди, 4 тонких ломтика черного хлеба, 2 пучка укропа, 60 г сливочного масла, 1 луковица, 8 шт. редиса

1. Сельдь слегка сполоснуть водой и обсушить. Филе разрезать вдоль пополам. Каждый ломтик хлеба разрезать на четыре одинаковых кубика.

2. Укроп помыть, стряхнуть с него воду, один пучок мелко нарубить и смешать с маслом. Посолить. Смазать маслом кубики хлеба.

3. Второй пучок укропа разделить на отдельные веточки. На каждое филе положить поперек по одной веточке укропа и свернуть филе в рулетики.

4. Луковицу очистить и нарезать тонкими кольцами. Редис помыть и нарезать тонкими кружками. Лук и редис положить на хлеб. Рулетики из сельди приколоть к хлебу деревянными шпажками.

РУЛЕТИКИ ИЗ СЕЛЬДИ

Лихо закручено! В Скандинавии ни один шведский стол не обходится без таких вот бутербродиков с рыбой. Укроп придает сельди особый аромат.

Клубные сандвичи

8 порций по 315 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

1. Куриные грудки посолить и поперчить. Масло нагреть на сковороде и на среднем огне обжарить на нем мясо с обеих сторон. Остудить.

2. Салат почистить, помыть, обсушить и нарезать очень тонкими полосками.

КЛУБНЫЕ САНДВИЧИ

Трехэтажное удовольствие! Нежное куриное мясо, яйца и свежие овощи перемежаются с аппетитно хрустящими тостами.

3. Смешать горчицу, майонез и нарезанный салат, посолить и поперчить.
4. Бекон обжарить на сковороде до образования хрустящей корочки, положить на бумажное полотенце, чтобы впитался лишний жир.
5. Яйца очистить от скорлупы, помидоры и огурец помыть и нарезать кружками. Хлеб обжарить в тостере.
6. Четыре тоста намазать соусом, куриное мясо нарезать ломтиками и положить на тосты. Сверху положить еще по тосту и выложить на них ломтики помидоров, яиц и бекона. Положить еще по одному тосту и сандвичи слегка придавить. Скрепить тосты деревянными шпажками, сверху наколоть ломтик огурца. В заключение разрезать сандвичи по диагонали.

Пита с тунцом и сладким перцем

8 порций по 275 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 небольшие лепешки питы (ок. 250 г), 1 банка итальянского томатного соуса (290 г), соль, перец, 1 банка тунца в масле (150 г без жидкости), 100 г черных маслин без косточек, 1 желтый стручок сладкого перца, 200 г твердого сыра

1. Духовку нагреть до 180°С. Лепешки разрезать пополам и смазать томатным соусом. Посолить и поперчить. Половинки лепешек положить смазанной соусом стороной вверх на выстланный бумагой для выпечки противень.
2. Тунца откинуть на дуршлаг, дать жидкости стечь, тунца разложить на лепешки.
3. Маслины нарезать тонкими кольцами. Перец помыть, почистить, удалить сердцевину, мякоть нарезать тонкими кольцами. Сыр немелко натереть и посыпать им лепешки.
4. Запекать лепешки в духовке 10—12 мин до образования золотисто-коричневой корочки. Можно подавать на стол как горячими, так и холодными.

ПИТА С ТУНЦОМ

Привет из Греции! Особую пикантность этой закуске придают помидоры и сыр.

Острые закуски со всего света!

СЫР НА ШПАЖКАХ

Огненно-острая закуска из Испании! Жгучесть перца удачно смягчает сыр.

Сыр с хлебом на шпажках

3 порций по 260 ккал

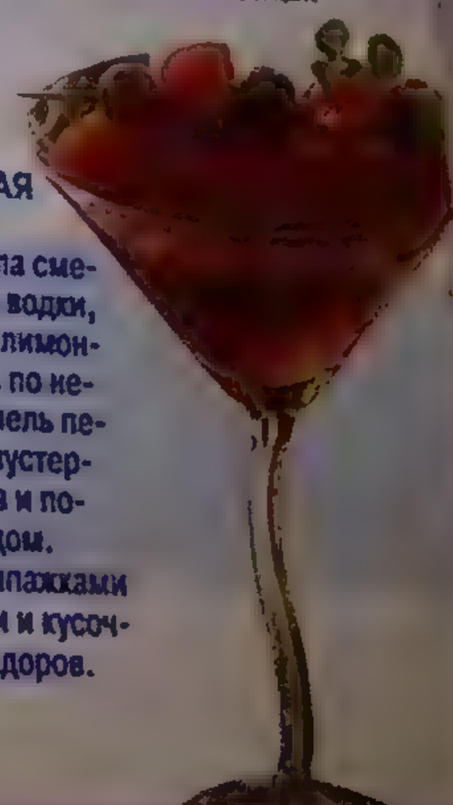
ИНГРЕДИЕНТЫ

[illegible]

1. Хлеб нарезать кубиками со стороной ок. 3 см. Положить в большую миску, посыпать паприкой, перемешать и оставить на 10 мин.
2. За это время нарезать мелкими кубиками бекон и на медленном огне растопить его на сковороде.
3. Стручок острого перца разрезать вдоль пополам и удалить семена. Мякоть мелко нарубить и добавить к бекону. Чеснок очистить, пропустить через пресс, добавить к бекону и быстро обжарить.
4. Выложить кубики хлеба на сковороду с растопленным салом и обжаривать 4—5 мин, пока хлеб не станет золотисто-коричневым. Затем хлеб вынуть из сковороды и остудить.
5. Сладкий перец помыть, удалить сердцевину, мякоть нарезать кубиками со стороной 2 см. Из сыра вырезать 16—20 мелких кубиков.
6. Кусочки хлеба, перца и сыра нанизать на деревянные шпажки.

"КРОВАВАЯ МЭРИ"

Для 1 бокала смешать 30 мл водки, 2 ст.ложки лимонного сока и по нескольку капель перечного и вустерского соуса и подать со льдом. Украсить шпажками с оливками и кусочками помидоров.



рецепты

БУТЕРБРОДЫ ПО-ШВЕДСКИ

Салат из яблок, сельдерея и орехов выкладывается башенкой на обжаренные кружочки хлеба и украшается зеленым луком.

[illegible] учий красный [illegible] салата, 8 ломтиков цельнозернового хлеба для тостов, 3 ст.ложки сливочного масла, 3 ст.ложки мелко нарезанного зеленого лука.

1. Яблоки помыть, разрезать на четвертинки, сердцевину удалить. Дольки нарезать поперек тонкими ломтиками и сбрызнуть лимонным соком.

2. Сельдерей почистить и нарезать тонкими ломтиками.

3. Грецкие орехи измельчить. Майонез, сметану, хрен и горчицу перемешать, приправить солью и перцем. Сельдерей, орехи и яблоки (несколько ломтиков яблок отложить для украшения) перемешать и заправить соусом.

4. Салат помыть и вырезать из листьев 16 кружков диаметром 4 см. Такие же кружки вырезать из хлеба и смазать их маслом. На каждый кусочек хлеба положить по кружочку салата, сверху выложить салат из яблок и сельдерея. Украсить ломтиками яблок и зеленым луком.

Рулетики из сельди

8 порций по 255 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

8 филе мелкой [illegible] сельди, 4 толстых [illegible] ного хлеба, 2 пучка ук[illegible] 60 г сливочного масла, 1 луковица, 8 [illegible] редиса.

1. Сельдь [illegible] сполоснуть водой и об[illegible] Филе разрезать вдоль [illegible]. Каждый ломтик хлеба разрезать на четыре одинаковых кубика.

2. Укроп помыть, стряхнуть с него воду, один пучок мелко нарубить и смешать с маслом. Посолить. Смазать маслом кубики хлеба.

3. Второй пучок укропа разделить на отдельные веточки. На каждое филе положить поперек по одной веточке укропа и свернуть филе в рулетики.

4. Луковицу очистить и нарезать тонкими кольцами. Редис помыть и нарезать тонкими кружками. Лук и редис положить на хлеб. Рулетики из сельди приколоть к хлебу деревянными шпажками.

РУЛЕТИКИ ИЗ СЕЛЬДИ

Лихо закручено! В Скандинавии ни один шведский стол не обходится без таких вот бутербродиков с рыбой. Укроп придает сельди особый аромат.

Клубные сандвичи

8 порций по 315 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 куриные грудки (ок. 400 г), соль, перец, 3 ст.ложки оливкового масла, 150 г кочанного салата, 2 ч.ложки горчицы, 100 г майонеза, 8 ломтиков копченого бекона, 2 сваренных вкрутую яйца, 2 помидора, ок. 200 г длинного огурца, 12 ломтиков хлеба для тостов.

1. Куриные грудки посолить и поперчить. Масло нагреть на сковороде и на среднем огне обжарить на нем мясо с обеих сторон. Остудить.

2. Салат почистить, помыть, обсушить и нарезать очень тонкими полосками.

3. Смешать горчицу, ма[illegible] нарезанный салат, посо[illegible] поперчить.

4. Бекон обжарить на ско[illegible] до образования хрустящ[illegible] рочки, положить на бум[illegible] полотенце, чтобы впитал[illegible] ний жир.

5. Яйца очистить от ско[illegible] помидоры и огурец помы[illegible] резать кружками. Хлеб об[illegible] в тостере.

6. Четыре тоста намаз[illegible] усом, куриное мясо на[illegible] ломтиками и положить на[illegible] Сверху положить еще по[illegible] выложить на них ломтик[illegible] доров, яиц и бекона. По[illegible] еще по одному тосту и са[illegible] слегка придавить. Скреп[illegible] ты деревянными шпа[illegible] сверху наколоть ломтик[illegible] В заключение разрезать [illegible] чи по диагонали.

Пита с тунцом [illegible] сладким перце[illegible]

8 порций по 275 ккал

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 небольшие лепешки п[illegible] (ок. 250 г), 1 ба[illegible] италь[illegible] го томатного соуса (290 [illegible]

Остр[illegible]

Фото: Адрес Feinkost, Freundin/ Brauner (6), Jahreszeiten Verlag/Brettschneid

Нет ничего уютнее вязаных вещей!
Так вот и окружите себя ими!

Трикотаж для дома

Кусочек неба на земле

Эта декоративная подушка размером 70 x 70 см, выдержанная в сине-белых тонах, связана лицевой гладью и набита мягким наполнителем. 149

Инструкцию по вязанию вы найдете в Приложении.

Мягкий свет
Абажур вяжется одной только лицевой гладью и поэтому будет готов в мгновение ока! Чтобы придать ему модную форму в стиле 60-х годов, требуется всего лишь четыре металлических кольца.
150 Очень проста для исполнения и подходящая к абажуру декоративная подушка из фасонной пряжи.
151

Инструкции по вязанию вы найдете в Приложении.

Экстравагантно и стильно

Рукоделие и поделки

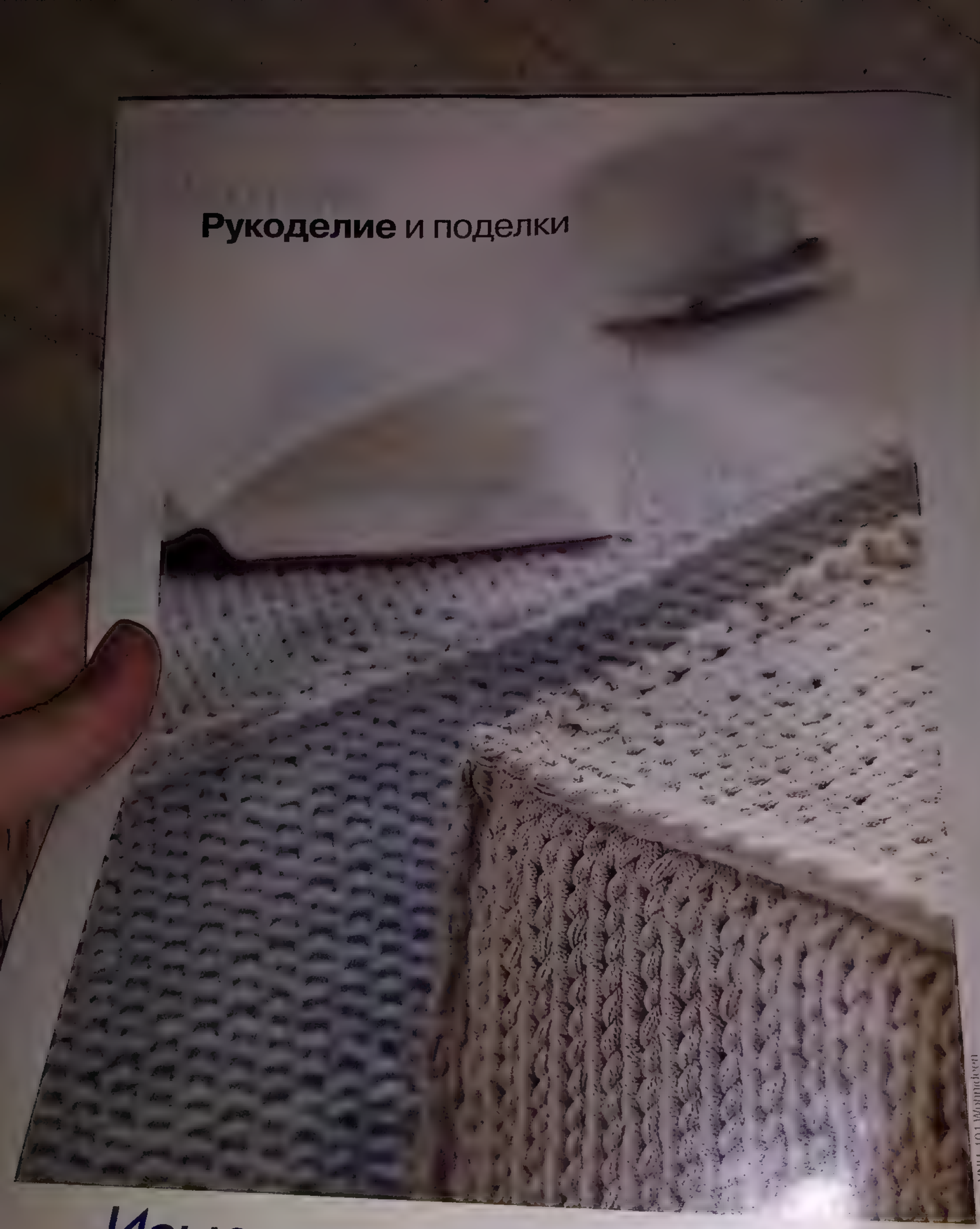


Фото VNU 101 Wonderbeurs

Изысканно и современно

Эксклюзивный дизайн
Кто сказал, что это обязательно должно быть дерево или стекло? Толстая шерстяная пряжа, толстые спицы и толстые поролоновые подушки из обивочной мастерской позволят вам быстро сотворить нечто действительно потрясающее — настоящую авторскую мебель!
152

Инструкцию по вязанию вы найдете в Приложении.

Окно с видом
Наполовину из воздушного газа, наполовину из пушистого мохера... Готовы с вами поспорить, нежнее такой гардины невозможно себе и представить! Если вы хотите, чтобы в комнату проникало еще больше солнца и света, соберите гардину с помощью декоративной завязки, как на правой странице.
153

Инструкцию вы найдете в Приложении.

Рукоделие и поделки

Фото: Марция Малли, Кьяра Ди Пинто, Mondadori Press Italy.

Ажурная работа!

Рукоделие и поделки

В Новый год — с новыми идеями! Теперь творческие занятия будут доставлять вам еще больше удовольствия! Из месяца в месяц мы будем шаг за шагом знакомить вас с самыми модными техниками. Ну а начнем мы в этом номере с изготовления изящных чаш из прозрачной бумаги.

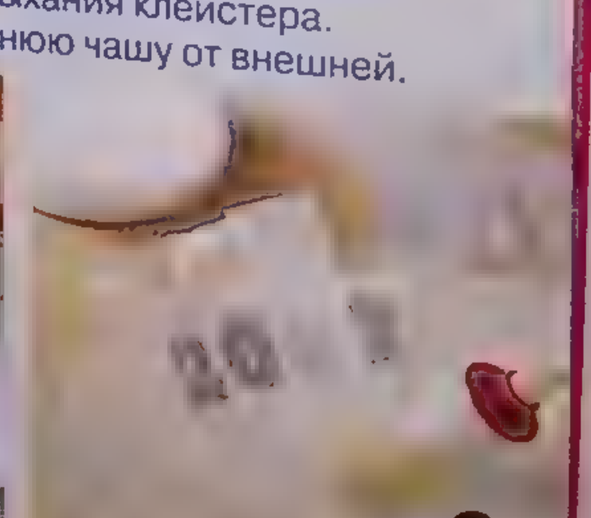
...И чтобы дом был

Всё очень просто — просто попробуйте!

Фото: U Zwei Fotodesign/Уве Бик. Постановка: Марлиз Шогт

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ
Чаша красивой формы из стекла, керамики или металла, вазелин, тонкая белая бумага, разорванная на полоски, немного серебряной бумаги для цифр, клейстер, клей для дерева, кисти и ножницы

1 Разделительный слой Внутреннюю поверхность чаши густо смажьте вазелином. 2 Клейкие полоски Одну за другой смазывая клейстером бумажные полоски, обклейте ими чашу изнутри в четыре слоя, каждый раз меняя направление, т.е. поочередно располагая их то вдоль, то поперек. 3 Сушка Запаситесь терпением и оставьте изделие на несколько дней до полного высыхания клейстера. После этого с небольшим нажимом легко отделите внутреннюю чашу от внешней.



4 Ровный край По всей окружности срежьте ножницами полоску одинаковой (!) ширины. Для этого начните с отрезания небольшого фрагмента, а затем используйте его как шаблон, последовательно отгибая и накладывая вдоль края чаши. 5 Цифры Из серебряной бумаги вырежьте цифры и наклейте на чашу с внутренней стороны, отступив немного от края. 6 Верхний слой Чашу еще раз обклейте полосками бумаги в продольном направлении так, чтобы концы выступали за край на 1 см. Приклейте концы, обогнув край. Покройте чашу лаком для дерева.

ыл полной чашей!

Анонс

Мода в феврале

Озорная тонкая полоска и кокетливый горошек: рисунки в сине-белом исполнении придают классическим моделям в городском стиле свежесть и новизну! Вдоль и поперек: в этом сезоне полоска популярна как никогда! Привет от Сюзи Вонг: актуальные модели с азиатскими мотивами В розовом свете: женственная коллекция моделей для полных с размерами 44—52 Кружево, атлас и тафта: коллекция сказочно красивых платьев для первого причастия и других больших праздников По вашим эскизам: липово-зеленый брючный костюм

Белый и синий: классная классика!

Модно и задорно: полосатый деним

Нарядные платья для первого причастия

Азиатский стиль: нежные рисунки, простой крой

Городской шик

Красный и белый — во главе модного хит-парада! И в нашей новой коллекции! Этот костюм лишь одна из актуальных моделей, которые мы вам предлагаем.

Следующий номер поступит в продажу 30.01.2002.

Рукоделие

нс

вый

не-

го-

ска

ози

ими

вен-

раз-

рта:

для

пра-

-зе-

Белый и синий: классная классика!

Нарядные платья для первого причастия

Наконец-то снова в центре внимания мужчины — по крайней мере в нашей специальной коллекции! Мы создали для них непринужденные модели в стиле сафари, которые наверняка никого не оставят равнодушными!

ЭКСТРА

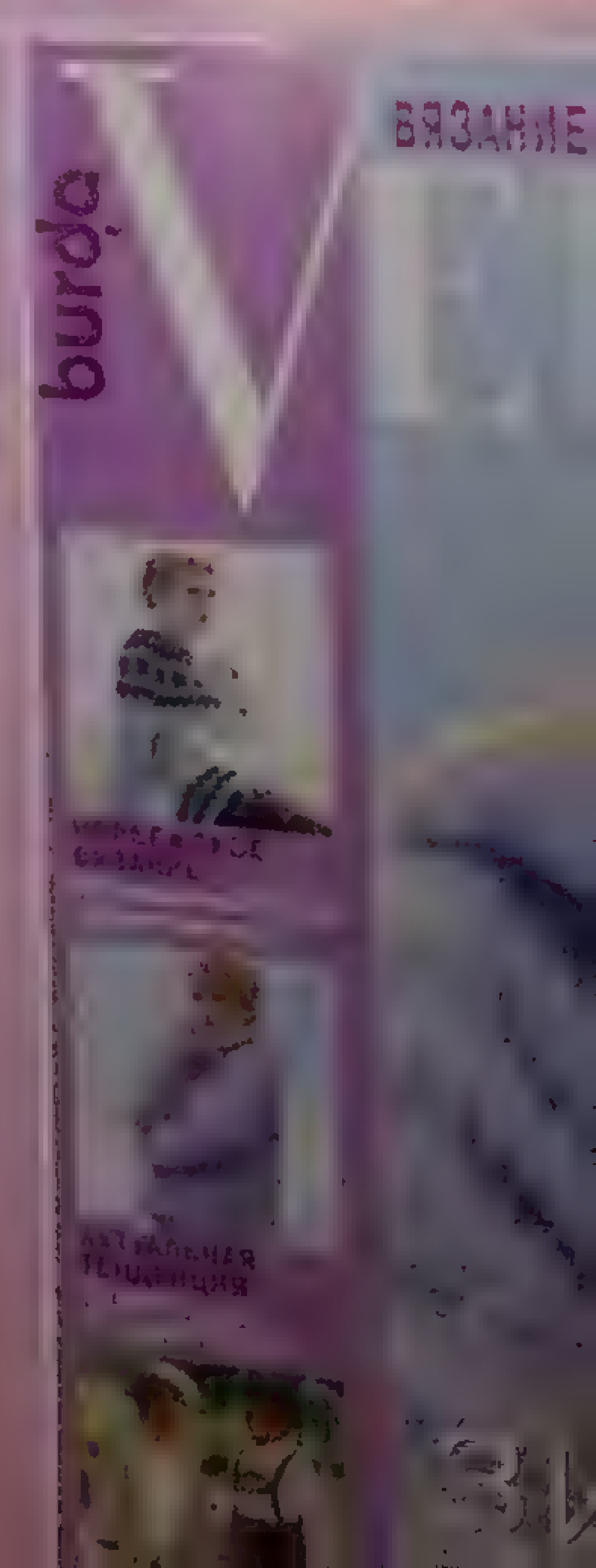
Мужская мода

Городской шик

Красный и белый — во главе модного хит-парада! И в нашей новой коллекции! Этот костюм лишь одна из актуальных моделей, которые мы вам предлагаем.

Тради
в обно

Журнал стал п
Ведь инструкц
печатаются то
бумаге. А это з
стали качестве
и д
Но
Жу
а зн



Традиционное содержание в обновленной форме!

Вяжите с удовольствием, носите с радостью!

Журнал стал проще и удобнее. Ведь инструкции теперь печатаются только на глянцевой бумаге. А это значит, что схемы стали качественнее, нагляднее и долговечнее!

Но это еще не все! Журнал стал дешевле, а значит, доступнее!

УЖЕ в продаже

ДЛЯ РОССИИ: подписной индекс 39305 в Объединенном каталоге "Пресса России" и 80560 в каталоге "Роспечать".
Телефон отдела распространения (095) 797-45-96.
Телефон отдела подписки (095) 797-45-84.

ДЛЯ БЕЛОРУССИИ: подписной индекс 39305 в каталоге "Белпочта". Телефоны (017) 284-73-61, (017) 284-73-62.

ДЛЯ КАЗАХСТАНА: подписной индекс 39305 через ОАО "Казпочта". Телефоны (3272) 32-22-07, (3172) 31-99-40.

LUMENE®

НОВАЯ СЕРИ
VITAMIN+ Vita Nectar
с маслом зер
черной смор

Используй силу
ягодной
энергии

Новая серия LUMENE VITAMIN+ Vita Nectar:
- обновляющий гель – эмульсия для жирной и комбинированной кожи
- обновляющий гель – крем для нормальной и сухой кожи
- крем для кожи вокруг глаз для всех типов кожи

РЕЗУЛЬТАТ –
СИЯЮЩАЯ И УПРУГАЯ КОЖА КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

NOIRO
Производитель:
Orion Corporation NOIRO,
Финляндия

NE® VITAMIN 24h VITA-NECTAR
with blackcurrant GLA and vitam
Renewing Gel-Emulsion – Uudistava

ВСЕРОССИЙСКОЕ ЖЕНСКОЕ ИЗДАНИЕ
№ 9 (24), СЕНТЯБРЬ 2002

КРАСОТКА
pretty woman
КРАСАВИЦА

Анна Бойко:
Жизнь как песня

Звезды:
Факундо Арана

Конкурсы:
Кто получил вечернее платье от «Элит»?

Интим-клуб:
Пять видов настоящей любви

Важная тема:
Где он ищет свою половину?

Тест, гороскоп, полезные советы

Анна Бойко: ЖИЗНЬ КАК ПЕСНЯ

ДОСЬЕ:
Анна Сергеевна Бойко,
19 лет, студентка 4-го курса Института менеджмента, маркетинга и финансов.
Специальность – «Финансы и кредит», певица.

- А чем ты еще занимаешься, кроме учебы?

- Сочиняю стихи и песни.

- И поешь?

- Конечно. Я пою в разных местах: в клубах, ресторанах, кафе, на свадьбах. Это очень интересно, потому что ты всегда можешь со сцены общаться со своими гостями. Очень приятно, когда чувствуешь, что твои песни не остались без внимания. Ты вкладываешь в песню всю себя и передаешь настроение слушателям. Был случай, когда я пела со слезами на глазах, и часть слушателей тоже плакала.

- Твоя будущая работа будет связана со сценой или все-таки с финансами?

- Если получится - то со сценой, а вообще мне по душе любая творческая работа.

- Как дошла ты до жизни такой?

- С 4-х лет занималась в музыкальной школе, закончила ее в 12 лет и стала серьезно увлекаться танцами. Наш коллектив назывался «Шоу-балет «Экстази». Он впоследствии стал лауреатом различных конкурсов. Потом коллектив развалился, а я стала заниматься вокалом с самым лучшим преподавателем и теперь пытаюсь совместить танцы со своими песнями. Сейчас я много занимаюсь музыкой, репетирую в день по нескольку часов.

- Придерживаешься ли ты какого-то определенного стиля?

- Я не придерживаюсь какого-либо конкретного стиля, так как конкретная ситуация требует определенной одежды, макияжа.

- В жизни и на сцене ты разная?

- Думаю, что одинаковая. Единственное, что мешает на сцене, - трудно бороться со своим настроением, так как человек я эмоциональный.

- Как ты относишься к браку? Многие девушки, решившие посвятить себя сцене, считают, что семейная жизнь, а, тем более, рождение детей, могут помешать карьере.

- Нормально отношусь. Самое главное - это найти такого человека, от которого бы захотелось иметь детей.

Я хочу, чтобы рядом был такой человек, который полностью бы понимал меня и поддерживал. Просто друг, на которого всегда можно было бы положиться.

- Что такое для тебя идеал мужчины?

- С неординарным внутренним миром, умный, имеющий цель в жизни.

- Это портрет с натуры или описание идеального принца?

- В моей жизни такого пока нет, но мне кажется, что этот человек где-то рядом.

- Если бы появилась вдруг возможность выбрать, где и когда родиться заново, что бы ты предпочла?

- В Воронеже в 1983 году.

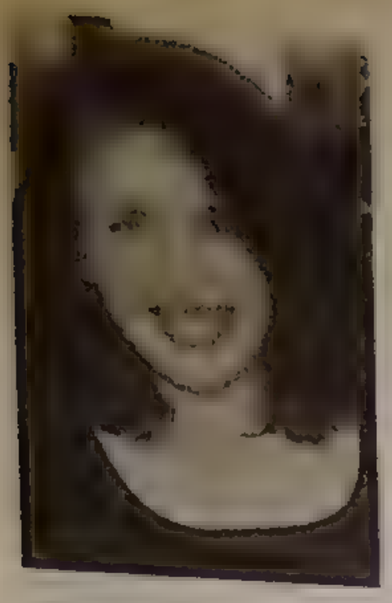
- То есть ты - человек на своем месте? Ты знаешь, многие могли бы тебе позавидовать. Чего же не хватает для полного счастья?

- Чтобы мои родители, подруги и близкие люди всегда были вместе со мной. Всегда.

- Это как-то не очень реально звучит. А бывает ли оно вообще - счастье?

- Счастье - это короткий отрезок времени, когда ты чувствуешь себя прекрасно, когда смеешься со слезами на глазах. Оно бывает, но, к сожалению, не так часто, как хотелось бы...

Полина КУЗНЕЦОВА



... А недавно меня обозвали бабницей. Так вот: «Бабница ты!» - сказал один молодой человек сорока лет, в прошлом военный. Взрыв эмоций объяснялся тем, что я не захотела посетить с ним ресторацию, предпочтя встречу с подругой. И это было не в первый раз.

Да, я люблю женщин, жалею их и уважаю. И огорчаюсь несправедливому устройству нашего общества с его патриархальными пережитками. Они, эти пережитки, привели к тому, что Сильный Самец с Железными амбициями превратился в вялого бегемотика, которому все - ну буквально все! - окружающие женщины что-нибудь, да должны: уважать, прощать, любить «такого, как есть», быть при нем прачкой, уборщицей, поварихой, воспитательницей его детей, психотерапевтом, медсестрой, дизайнером квартиры «три на восемь», радушной хозяйкой, секс-бомбой, успевая зарабатывать деньги и выглядеть «на все сто». При этом ему самому вполне позволительно иметь тощие ножки и пивной животик, общение с детьми ограничивать фразой: «А не пошел бы ты погулять...», валиться после работы на диван с газетой в праведном ожидании ужина, домашние обязанности ограничивать вызовом сантехника по телефону, а уставши от мук семейной жизни, расслабляться на стороне за свои - свои кровные! - деньги...

А если уважающий себя С. С. зарабатывает на два рубля больше жены, то он чувствует себя в моральном праве еще и покрикивать иногда. На недоработки указывать, типа: «Где же, наконец, мои чистые носки!» или: «Опять у нас пол грязный, как в конюшне!» И, приученная мамой/папой/подругами/этой поганой жизнью, «слабая половина» отставляет в сторону чашку чая, которую пять минут назад присевши, собиралась выпить во благе тишины, и идет искать ему, благородно негодующему, его предметы туалета.... А, может, стоило бы как-нибудь поутру возопить: «Где мои целые колготки, черт возьми?! Хоть одни?!» И посмотреть, отставит ли он в сторону СВОЮ чашку чая? Впрочем, о чем я? Какую чашку? Максимум, чего можно добиться в такой ситуации, так это удовлетворенного: «Я всегда говорил, что ты - неряха!»

Почему словосочетание «хорошая хозяйка» - непременный атрибут достоинств, предполагаемых в будущей жене? Почему не «хороший хозяин»? Кто-нибудь вообще слышал это определение в отношении простого городского мужчины, не фермера и не председателя колхоза?

Почему у нас столько матерей-одиночек, а об отцах-одиночках пишут, как о чуточку чокнутых героях?

Почему мужчина, который завел себе любовницу, пользуется завистливым уважением окружающих: «Смог! Орел!», а женщину в той же ситуации с радостью называют шлюхой?

Почему, наконец, стирка, уборка и приготовление еды считаются исконно женскими занятиями, ОСОБЕННО, если в доме нет стиральной машины, моющего пылесоса и кухонного комбайна?

Зато очень много разговоров о женской логике. Просто на каждом шагу. Женская логика - да, есть. А кто-нибудь слышал о мужской? Логика - (см. учебник русского языка для начальных классов), - она моя, женского рода. А у мужчин ее вообще не существует...

... Ах, как освежают такие мысли, когда готовишь вечером его любимые пирожки с яблоками! К тому же, если я ничего не путаю, сегодня у него зарплата, и мы собирались пойти в ночной клуб...

... И, кстати, а есть ли у него на завтра чистые носки?..

Главный редактор «Красотки...»
Евгения Куриленок.

Глас редактора

СОДЕРЖАНИЕ

Анна Бойко: «Жизнь как песня» 2
Час под часами 4
Love-story 6
Лаборатория «Красотки...»: Чистая правда в холодной воде 8
Секреты красоты: Кое-что о пигментных пятнах 9
Твой стиль: Модная осень 10
Эксклюзив: Лучший повар Великобритании 12
Звездный дождь: Факундо Арана 14
Важная тема: Где он ищет свою половину 16
Гороскоп на сентябрь 18
Шоппинг: Зачем покупать биодобавки? 20
Тест: «Идеальный ОН» 22
Путь к сердцу мужчины: консервирование 24
Ваш адвокат: Наследство и наследники ... 27
Детки: Как пережить учебный год 28
Интим-клуб: Пять видов настоящей любви 30
Природная косметика: Тыква и ее семейство 33
Теплый дом: Пара слов о ламбрекенах 34
Здоровье: Шесть мифов о лекарствах 37
Спортивные страсти: Мини-программа для осиной талии 38
Золотые руки: Курочка-прихватка 40
Премьера рубрики: Советы Иван Иваныча 40
Отделение связи 42
Сканворд и анекдоты 44
Вероника Прохорова - Несовременная деловая женщина 46

КРАСОТКА pretty woman КРАСАВИЦА

Учредитель: ООО «Новая пресса».
Автор проекта: Андрей Золотухин.
Главный редактор: Евгения Куриленок.
Редакция: Ольга Сердюк, Александр Белявцев, Павел Шипилов (фото), Антуан Колупаев.
Коммерческий директор: Иван Матвеев.
Начальник отдела распространения: Анатолий Вахтин.
(0732) 13-35-02

Адрес: 394077, Воронеж, Лизюкова, 2, к. 418.
Телефон: (0732) 13-22-32. **E-mail:** pretty@ng.vrn.ru

Срок подписания в печать
по графику 18.00 28.08.02
подписан: 20.58 28.08.02
Тираж 30 650 экз. Заказ 960.

Товарный знак «КРАСОТКА/PRETTY WOMAN/КРАСАВИЦА» является собственностью ООО «Новая пресса».

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-9005 от 15 мая 2001 г.

За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.

Газета отпечатана в типографии «Бета-Принт», г. Орел, ул. Тургенева, 38

— А ВЫ ПОМНИТЕ СВОЕ 1

Зинаида Сергеевна, пенсионерка:

- Это еще до войны было. Помню, а как же! День такой хороший был. Я несла огромный букет цветов...

Надежда, студентка:

- Я тот день никогда не забуду. Мама мне заплела косички с бантиками. Помню, меня все поздравляли. Я тогда не понимала, почему мама плачет. Если бы понимала, то заревела бы тоже. До сих пор ненавижу школу...

Ирина, домохозяйка:

- Не помню. Давно это было...

Валентина, школьница:

- Конечно, помню! Мы с подружками долго готовились, наряжались. Я несла белую розу, а она у меня сломалась. Так я ее пластырем залепила.

Наташа, студентка:

- Помню, помню. Как же не помнить, если меня старшеклассник на плечах нес! Я еще колокольчик в руке держала...

Ольга Васильевна, учитель:

- У меня каждое первое сентября - первое. Как будто сама в школу собираюсь. Дети еще маленькие совсем, такие забавные. Я первое сентября люблю больше, чем Новый год...

Марина, продавщица:

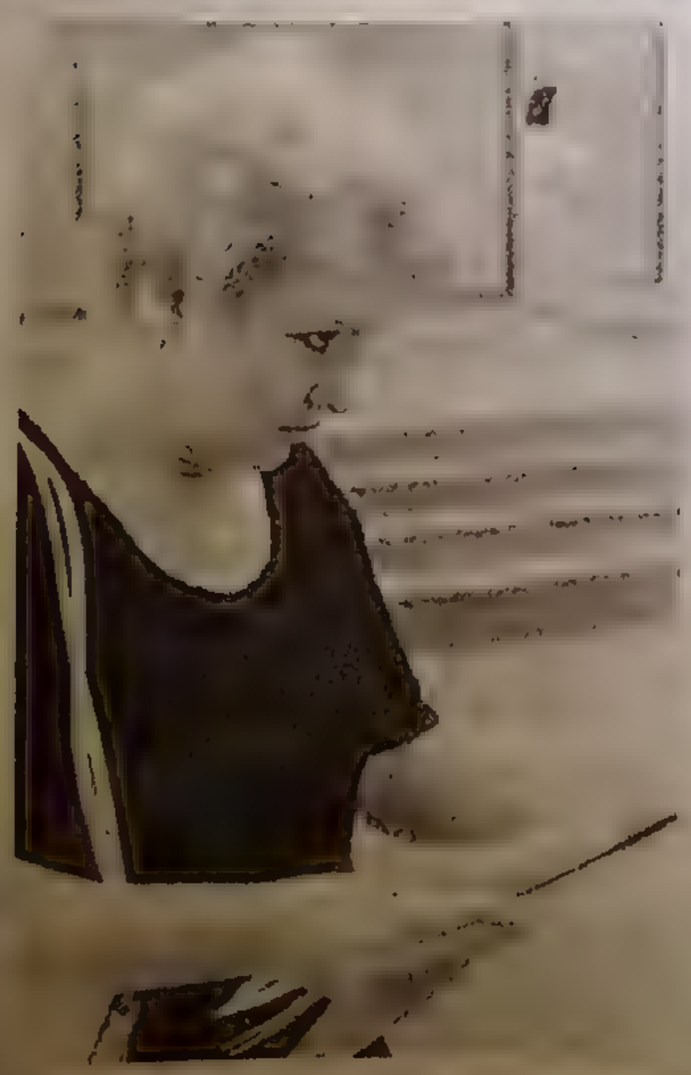
- Честно говоря, помню очень плохо. Помню огромные букеты цветов, колокольчики, маму и папу. А еще первую учительницу помню.

Евгения Александровна, пенсионерка:

- Свое первое сентября почти не помню. А вот внука в этом году обязательно поведу. Уже костюмчик ему купили и ранец.

Галина, студентка:

- Помню. Мы после первого урока поехали на теплоходе кататься. Такая красота была!



СЕНТЯБРЯ?

Ольга, студентка:

- Меня мама привела за руку в школу, в которой она работала. Я встала с утра и бросилась к портфелю - очень хотела в школу. Я в шесть лет в школу пошла, сама напросилась. Пожалела потом страшно, но было уже поздно...

Александра, верстальщица:

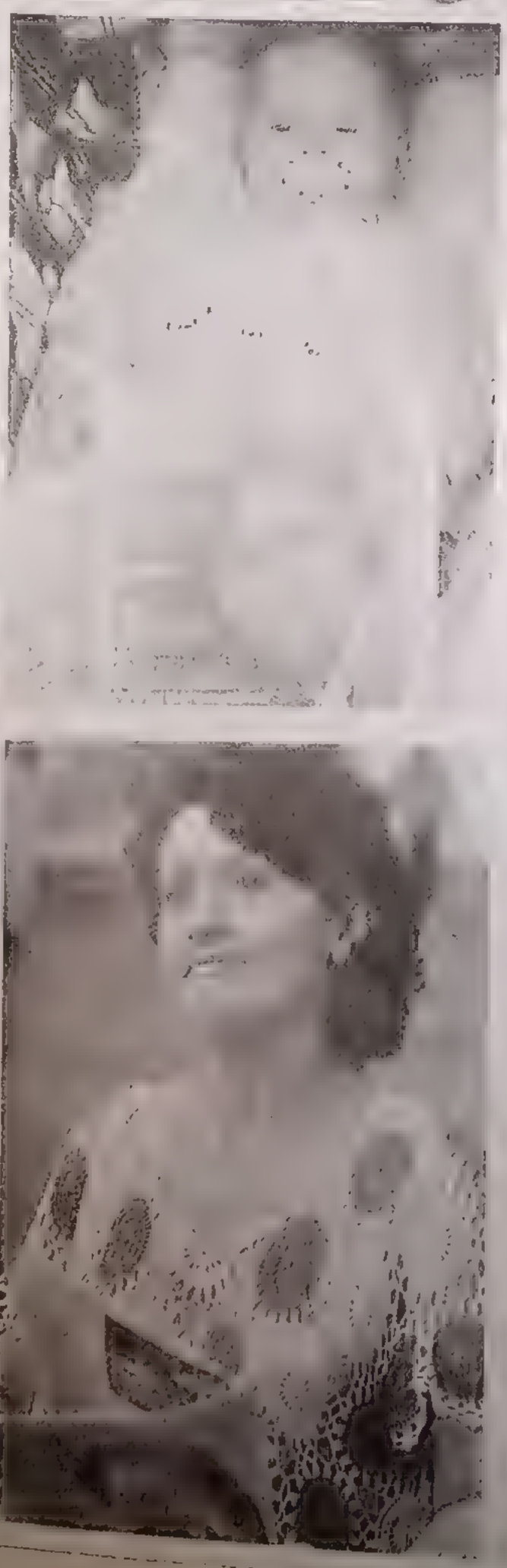
- Школьное первое сентября не помню, а вот студенческое... У нас под одним преподавателем стул развалился. То-то потеха была!

Елена, художница:

- Я помню мы, первоклашки, дарили цветы десятиклассникам, среди которых была моя первая любовь. Конечно, я ему цветы и подарила. Так что для меня праздник первого сентября еще и праздник первой любви...

Ксения, студентка:

- Не помню. И помнить не хочу.



Мы продолжаем ФОТОКОНКУРС «Красотка/ Красавица»

Для участия необходимо:

- **выслать одну или несколько фотографий;**
- **заполнить анкету или написать нам интересное письмо;**
- **подписаться на «Красотку...», снять копию с квитанции о подписке и выслать все это на адрес редакции: 394077, Воронеж, ул. Генерала Лизюкова, дом 2, ком. 418.**

Напоминаем, что наш подписной индекс - 51193 для жителей Воронежской области.

Индекс всероссийской подписки - в зеленом каталоге, страница 96.

Спасибо всем, откликнувшимся на наш фотоконкурс. Мы еще раз убедились, что русские девушки - самые красивые.

Итоги фотоконкурса мы будем подводить в каждом номере. Ждем ваших писем и фотографий.

Элит
тел. салона «Элит» 49-13-24

продолжается
КОНКУРС
НА ЛУЧШУЮ ИСТОРИЮ О ЛЮБВИ
Подведение итогов - в февральском номере.
Приз - вечернее платье от салона «Элит».

ТРЕУГОЛЬНИК

Она - моя соперница. Назовем ее Ольгой. Мила, приветлива, артистична, прекрасно танцует, умеет подать себя. «Ума не приложу, что Андрей нашел в тебе!» - говорит ее острый, горящий обидой взгляд. «Если честно, я тоже не знаю», - отвечает мой.

Перед Ольгой я всегда, как перед экзаменатором. «Врешь, стерва», - искрят ее светло-карие глаза. «А как же... Не знаешь билета - соври. Студенческая привычка», - с этой мыслью я обычно расплываюсь в дружелюбной улыбке.

- Здравствуй, Оленька!

Мне в пору ей завидовать: копна рыжих волос год от года становится пышнее. Ни одна заколка не удержит: падают на лоб непослушные волнистые пряди. За это Андрей называет ее Марией Антуанеттой. Бывший муж за то же самое прозвал лохудрой. Злой он человек, неблагодарный.

Оленька все время учит меня уму-разуму. И правильно. Я по сравнению с ней - размалеванная корова. И в танце двигаться не умею, и в постели - бревно. Просто мне, корове, везет. Родилась в полной, состоятельной семье, мамочка с папочкой все налюбоваться не могли на свою девочку.

Одному Богу известно, как меня, корову, взяли замуж. Явно по недосмотру вышло. Муж от счастливой совместной жизни начал курить план.

- Стерва она, стерва, как есть. Смотри, до чего толкового мужика довела. Небось пилила каждый день, что денег мало. И ты туда же!

Она часто вызывает Андрея на тет-а-тет. После этих разговоров он насупится, ощетинится, молчит. Глубокая складка между бровей появляется. Верный признак - сердится сильно. Бледный, скулы сильно сжаты. Сейчас с ним надо мягко, осторожно, аккуратно. Может, рассмешить? Уж чего-чего, а дурака валять я умею. Жую жвачку, дую шарики. Хлопаются они громко - бум! И весь нос в жвачке Еще раз - бум!!! И на челке белые хлопья. Самой смешно. У него - лицо каменное. Глаза в точку.

- Андрей, смотри, что у меня есть, - пытаюсь привлечь внимание, показывая новый брелок.

Он меняется в лице, разражаясь хохотом.

- Мало того, что ты вся в жвачке, у тебя ручка потекла, щеки в чернилах, сейчас на нос капнет! Обидно: брелок не заметил.

- Надо бы умыть это чудо гороховое, - резонно замечает Оля.

Меня так называют за то, что мне нравится Виталик Горохов. Его фотография - на стене. Я уже всем уши просверлила, какой он сильный, мужественный и ответственный.

- Послушать тебя, прямо супермен какой-то!

Андрей всегда иронизирует по поводу моих увлечений.

- У него и друзья воспитанные. Коля Евсеев вчера мороженым угостил. Видишь, какой он нежадный!

- Можно подумать, я на мороженом экономил!

Андрей тоже нежадный. Как-то занял Ольге денег. Хотел уж было «должок» простить. Но она весьма не вовремя уличила его в неверности.

- При чем тут рога? - изливал он душу. - Я что, на ней женат? Да хоть бы и так - не умею я быть верным. ФИ-ЗИ-ЧЕС-КИ!!! Ну да, у нас с ней служебный роман. Но ведь может быть еще и курортный, учебный и... ну как ты думаешь, какие еще романы бывают?

- Камуфляжные, - отвечаю я.

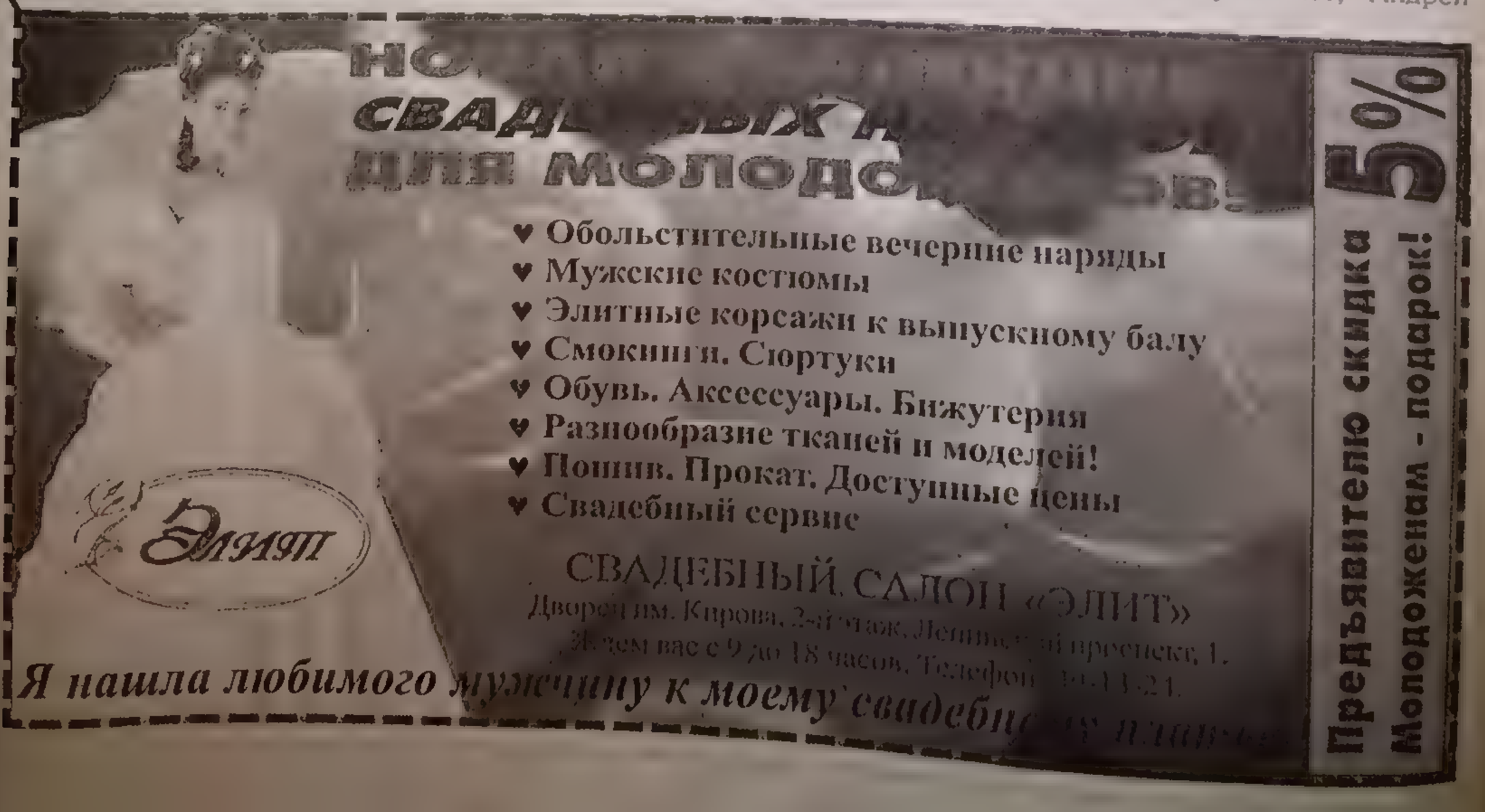
- В армии, что ли?

- Почти. Это когда увлечения на самом деле нет, а нужно создать его видимость.

- Зачем?

- Бывает коммерческая выгода. Такое часто случается у артистов. Помнишь тандем Копперфильд - Шиффер?

Неловкая пауза. Нет, Андрей



не такой расчетливый. У него всегда большие и чистые чувства. И с Оленькой, и с Женечкой, и с Настенькой, и так далее. Натура широкая - умеет дарить любовь. Светит, как солнышко, всем.

- Муж алименты не платит, уже двадцать тысяч должен, - тяжело вздыхает Оля.

Подлец - ее бывший муж. Дочка больше всех страдает. Ребенка бы пожалел и кобелился дальше, раз неймется.

- Нашел новую юбку и все сбережения туда спустил. Дочери на питание сто рублей дал. Разве на такие деньги прокормишь? - в гневе Ольга всегда щурится, это ее немного портит.

- Я даже беременная на двух работах пахала, а ему все до лампочки! - продолжает она.

Как не посочувствовать? Видно, она Андрюшку к ЗАГСу подталкивает. И правильно делает. Ему, олуху, пора семью.

- Сам понимаю. Хочу скоропостижно жениться. Только насильно не надо волочь. Время-то терпит, - философствует Андрей.

Оля тоже терпит. Вода ее слез точит камень его сердца. А я между ними, как легкий ветерок. Такой вот любовный треугольник.

Екатерина ПРЕСНЯКОВА, Воронеж.

СЧАСТЬЕ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ВЕЧНЫМ

Когда я встретила мою любовь, мне было 13 лет. Случилось это в школе, когда к нам перевели новичка. Он был настолько красив и чудесен, что не обратить на него внимания было невозможно. Я, конечно, как и все девчонки, втюрилась в него по уши. Но он, как это ни странно, выбрал самую распутную девчонку нашего класса. Но вскоре он в ней разочаровался. И тут я поняла, что пора действовать, или я в пролете. Но как подойти к нему и сказать, что он мне нравится? К тому времени я уже не могла думать ни о чем, кроме него. В моем дневнике все страницы были исписаны только рассказами о нем, мечтами быть с ним.

Не зная, что делать, я спросила совета у моей подруги. Она сказала, что лучше куда-нибудь пригласить его. Но куда? Я не знала. Мне становилось все хуже. Я не спала ночами, торопила утро, чтобы днем встретиться с ним.

Я узнала его телефон. Звонила каждый день и молчала. Мне хотелось слышать его голос, дыхание. Он узнал, что звоню я, но ничего не сказал. Совершенно ничего, лишь ходил и подмигивал, нагло улыбаясь. Но снова ничего не произошло. Тогда мы решили притвориться с подругой, будто поспорили, и я проспорила.

Вечером после уроков я с подругой дождалась его. Объяснила, что к чему. Он молча взял и поцеловал меня. Господи, кто бы знал, как я была счастлива! Мои глаза сверкали от счастья, а губы пылали, как будто сам ангел прикоснулся к ним.

И в тот момент, когда мы целовались, зашел его брат (мы еще были в школе, в темном коридоре). Таких удивленных глаз я еще не видела. Он подошел к моей подруге и сказал, что она очень давно ему нравится, и он хотел бы с ней дружить.

Мы были с ней счастливы. У меня был человек, которого я любила. И у нее был человек, которого она любила. Нам казалось, что весь мир в кармане, стоит лишь засунуть руку. Но все изменилось в один миг.

Наступила весна. Май. Мы каждый день ходили в парк. И однажды мой парень мне сказал: «Ты знаешь, я так тебя люблю, что готов луну достать с неба. Но мы должны уехать. Я, брат и родители. Отца переводят, и мы уезжаем».

«Когда?» - была моя первая реакция.

- Завтра.

- Почему, почему ты не сказал сразу!

Я думала, что в этот момент сойду с ума: «Обещай меня любить вечно, ну хотя бы помнить! Напиши. Приезжай. Я люблю тебя, я не смогу без тебя!» Я говорила, как в бреду, все казалось страшным сном. На следующий день, вечером, он уехал. Я не ходила его провожать, так как не пережила бы этого.

С тех пор прошло два года. Сначала он писал часто, почти каждую неделю. Но вскоре переписка оборвалась. Что случилось, я так и не знаю. Но время вылечило эту рану. Я повстречала человека, практически такого же. Моя подруга тоже встретила другого. Нам хорошо с ними. Но наших друзей-братьев мы будем помнить вечно.

Энжи Р., Воронеж.

ВНИМАНИЕ: ПРИЗ!!!

Дорогие наши читательницы/писательницы!

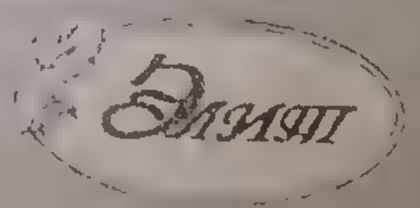
Ну вот, наконец, мы и дождались очередного подведения итогов вашего любимого конкурса на лучшую историю о любви.

В этом полугодии приз, а именно ВЕЧЕРНЕЕ ПЛАТЬЕ ОТ СВАДЕБНОГО САЛОНА «ЭЛИТ» получает КАТЯ ПРЕСНЯКОВА из Воронежа, рассказ которой «Треугольник» вы имеете возможность прочитать сегодня на наших страницах.

Катя! Для того, чтобы получить приз, свяжитесь с нами по телефону 13-22-32.

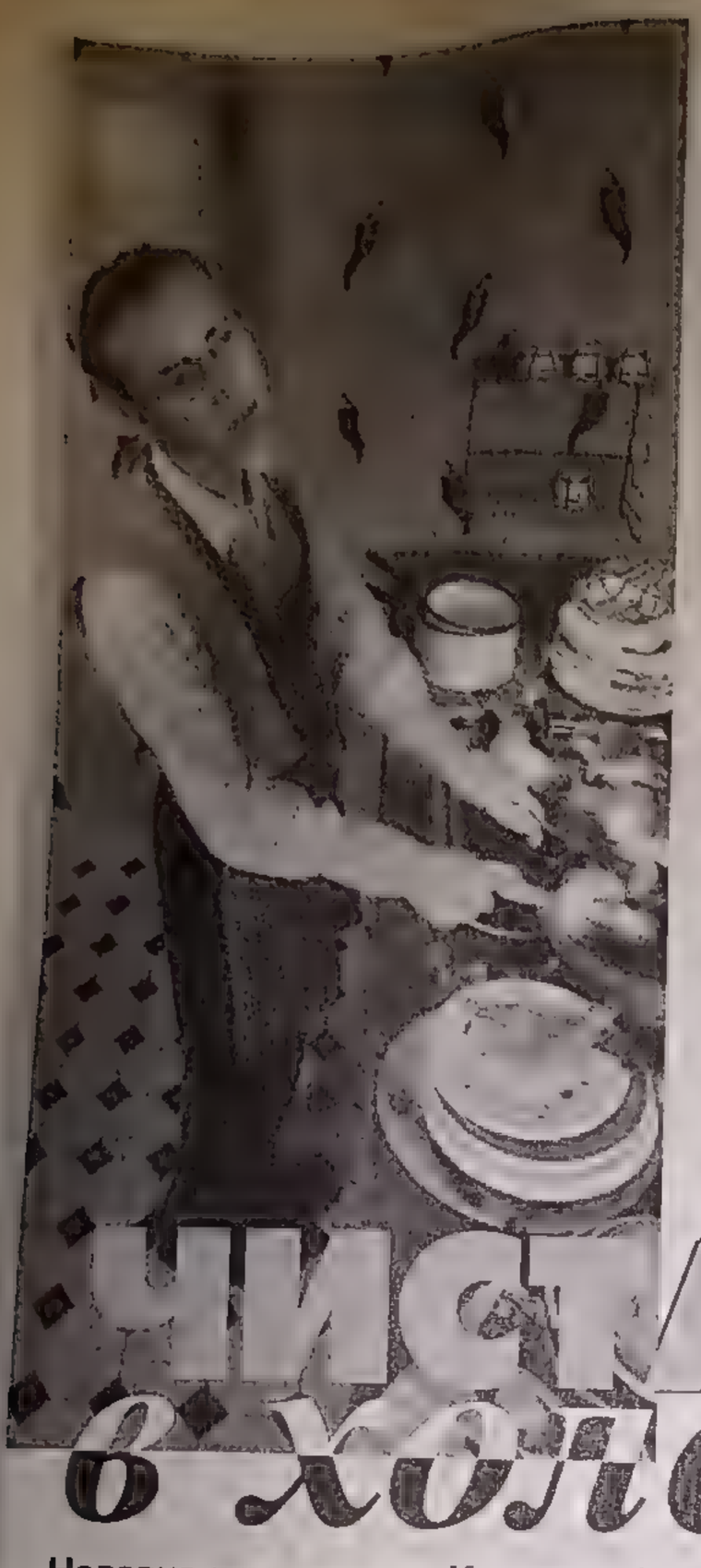
А конкурс наш ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Следующее подведение итогов грядет в февральском номере «Красотки...», так что у вас есть все шансы порадовать своего любимого новым сногсшибательным платьем, которое вы самостоятельно выберите в свадебном салоне «Элит».



Девушки других городов и весей – дерзайте! Воронеж – он не один на карте Родины. Если вы не сумеете приехать за призом – просто позвоните в редакцию, сообщив свои размеры и предпочтения, и мы вышлем его вам по почте.

От имени литературной комиссии – гл. редактор Евгения Куриленок.



Чистая правда в холодной воде

Недавно в редакции «Красотки/Красавицы» произошло чрезвычайное происшествие (ЧП то есть): Саша Доде привел в порядок свой стол, а потом вдруг пришел на работу при галстуке и в костюме-тройке.

Это повергло в смятение всю редакцию: а вдруг, если отмыть все редакционные чашки-ложки в холодной воде, с нами тоже произойдет какое-нибудь чудо? К тому же чистота, как известно, залог здоровья, которого у нас не так уж, чтобы очень... Эти мысли, сияющий вид Саши и главный редактор настойчиво требовали испытаний на практике. И мы решились. В обеденный перерыв вместо чипсов, чебуреков и прочей чепухи приобрели моющие средства, которые обещали, что в холодной воде они отмоют что угодно и (что самое главное) без лишних усилий.

Итак, закатав рукава и собравшись с духом, мы решились.

В операции были задействованы: FAIRY (29 руб.), Е (21 руб.), «Радуга» (12 руб.), «Золушка» (10 руб.). Холодная вода - бесплатно.

Чтобы оттянуть неизбежное, мы принялись за изучение внешнего вида. Для начала сравнили **объемы упаковки**.

Флакон **«Золушки»** оказался емкостью 350 г, остальные - по 500 г, но, учитывая стоимость и отечественное происхождение, малышка **«Золушка»** была все же допущена к состязаниям. Что касается удобства пользования - все средства, кроме **«Золушки»**, имеют дозатор, за отсутствие которого **«Золушка»** и получила первый минус. Правда форма дозатора у **FAIRY** и **Е** с **«Радугой»** разная: у первого - пимпочка такая с дырочкой, которую при желании можно закрыть, у вторых же двух - что-то похожее на корзинку с продольными разрезами. Вариант менее удобный, т. к. прорези эти имеют гнусное обыкновение забиваться загустевшим содержимым, если, конечно, пользоваться флаконом не пять раз в день.

Затем настала очередь содержимого. Выдавливаем...

FAIRY - любимица радостных домохозяек с телеэкрана, классика моющих средств. Зеленая жидкость, по консистенции напоминает советский шампунь а la «Крапива». Пахнет **FAIRY**... «Оригинально», - определила команда экспериментаторов. В ответ на жалобы фотографа Паши (известного эстета и ценителя женской красоты), что с **FAIRY** в руках он чувствует себя жителем Вилльябариба или, что еще хуже, Виллабаджо, ему был вручен флакон **«Золушки»**. Этот продукт бытовой химии оказался тоже зеленого цвета, но чуть гуще **FAIRY**, с приятным яблочным запахом. (Паша остался доволен).

Впечатлительные сотрудницы «Красотки/Красавицы» соблазнились ярко-оранжевым цветом **Е** с цитрусовым запахом, хотя по густоте он уступал остальным образцам эксперимента.

Зато отечественное средство **«Радуга»** уверенно лидировало по густоте, а неестественно-персиковый аромат мгновенно вытеснил из санузла, где, собственно, и проводился эксперимент, все остальные запахи.

Что касается **пенообразования**, **«Золушка»**, **FAIRY** и **Е** дали примерно одинаковое количество пены, **«Радуга»** же, несмотря на всю свою густоту, пенилась значительно меньше.

Стараясь не думать о простуде и вялотекущей пневмонии, мы открыли кран и приступили непосредственно к процессу мытья. Лучше всех в холодной воде действовала **«Золушка»** (**ВНИМАНИЕ! Поступила информация, что «Золушка» в синем флаконе отмывает хуже, чем в зеленом).**

FAIRY и **Е** показали примерно одинаковые результаты в примерно одинаковых усиловиях.

«Радуга», в конце концов, справилась со своей задачей, но для этого ее пришлось израсходовать значительно больше.

Естественно, о коже на руках вспомнила только женская половина редакции. Вспомнила и определила, что **«Золушка»** немного, но все же сушит кожу рук. **Е**, наоборот, чуть смягчает. **FAIRY** и **«Радуга»** были оценены как нейтральные.

Итак, с учетом всех протестированных свойств, 1-е место поделили моющие средства «Золушка» и Е; 2-е место занял классический FAIRY; на 3-м месте - «Радуга».

Грязная посуда была предоставлена объединенным коллективом редакции и дирекции «Красотки...».

Результаты эксперимента были признаны удачными.

P. S. А недавно в редакционное помещение ворвался Саша Доде и жизнерадостно объявил, что на мытье посуды средний человек тратит целых 9 месяцев своей бесценной жизни... Надо ли говорить, что весь коллектив «Красотки-Красавицы» опять в смятении.

И пусть чистая правда приносит вам только радость!

Главный лаборант Ольга СЕРДЮК

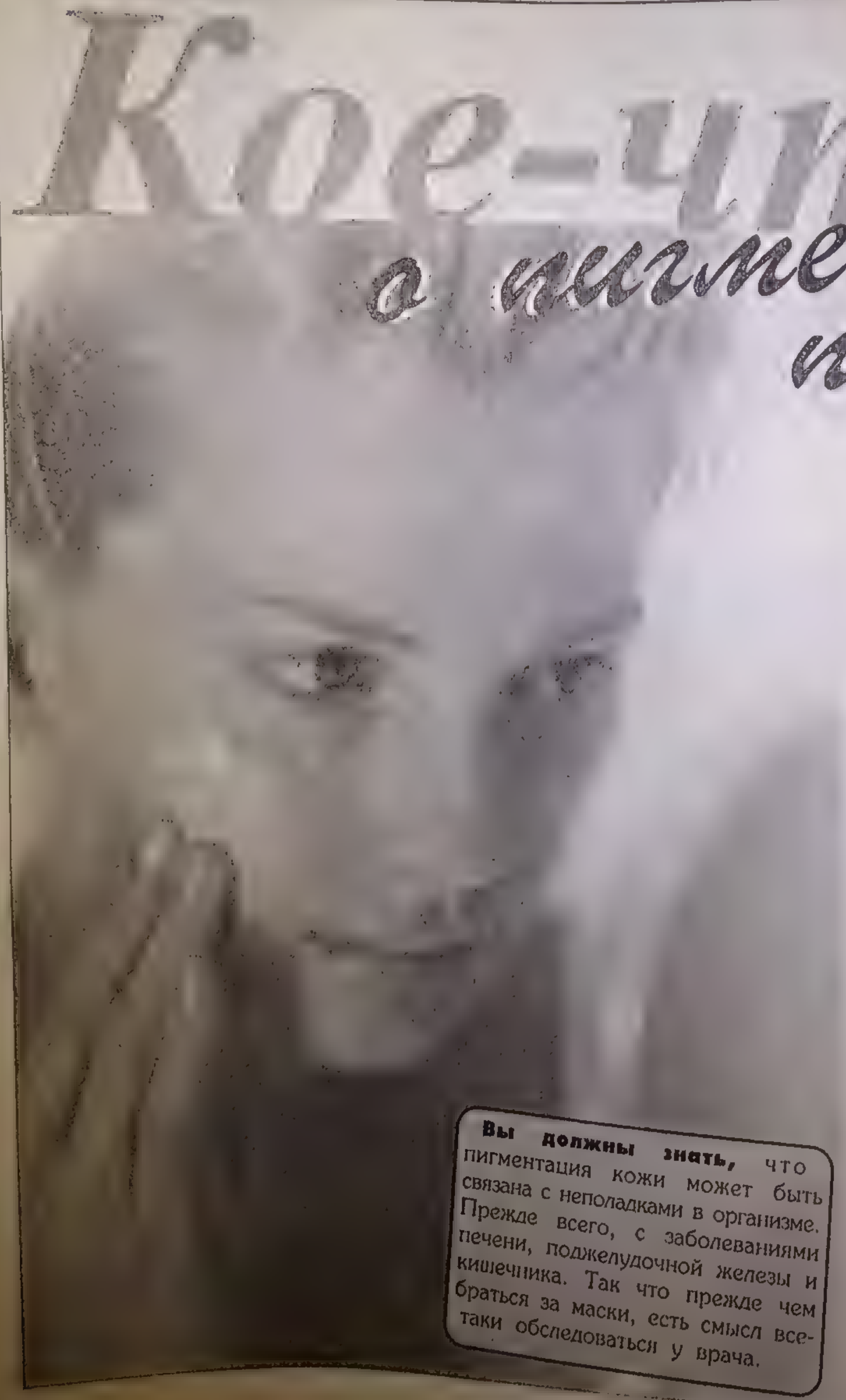
Кое-что о пигментных пятнах

Конечно же, с пигментными пятнами надо бороться. Отбеливание и еще раз отбеливание – вот наш девиз и главный козырь в этой нелегкой борьбе. Но для этого вовсе не обязательно покупать дорогостоящие кремы. Ведь достаточно оглянуться, и мы увидим целый арсенал средств, которые могут нам помочь.

В качестве примочек, ослабляющих пигментацию кожи, помогает водный настой хрена: 8 г натертого хрена залейте стаканом кипятка. Настаивайте 20 минут в теплом месте и охладите. Еще можно попробовать старый народный способ. Утром и вечером протирайте пигментированные участки кожи **соком репчатого лука** или взбитым **белком одного яйца** с несколькими каплями лимонного сока (только будьте осторожны: не прикасайтесь к ресницам и глазам!).

Обыкновенный **сладкий перец,** который еще называют болгарским, прекрасно отбеливает кожу, и содержит огромное количество витамина С.

А всего-то и хлопот, что натереть половинку перца на пластмассовой терке и нанести эту массу на предварительно хорошо очищенную кожу. Особенно густо - на пигментированные места. Через 30 минут маску нужно смыть прохладной кипяченой водой и нанести на лицо тонкий слой питательного крема.



В борьбе с веснушками и пигментными пятнами также помогает ежедневное умывание кислым молоком утром и вечером. А если кожа жирная или нормальная, можно чередовать примочки из простокваши и винного уксуса: день - одну, день - другую.

А вот рецепт прекрасной **отбеливающей маски:** 2 ч. ложки любого творога тщательно перемешайте с 1 ч. ложкой сметаны. Добавьте 10—12 капель 2-3 % перекиси водорода. Эту отбеливающую и одновременно питательную маску накладывают на 30 минут. Затем смывают теплой кипяченой водой. Кожа после такой процедуры становится эластичной, немного отбеливается, а мелкие морщинки разглаживаются. Понравилось? Тогда делайте маску 3-4 раза в неделю. Есть только одно ограничение: очень чувствительная и сухая кожа. Для такой лучше примочки из простокваши, но не на все лицо, а только на пигментированные участки.

Вы должны знать, что пигментация кожи может быть связана с неполадками в организме. Прежде всего, с заболеваниями печени, поджелудочной железы и кишечника. Так что прежде чем браться за маски, есть смысл все-таки обследоваться у врача.

Мария КИМ

Модная дама

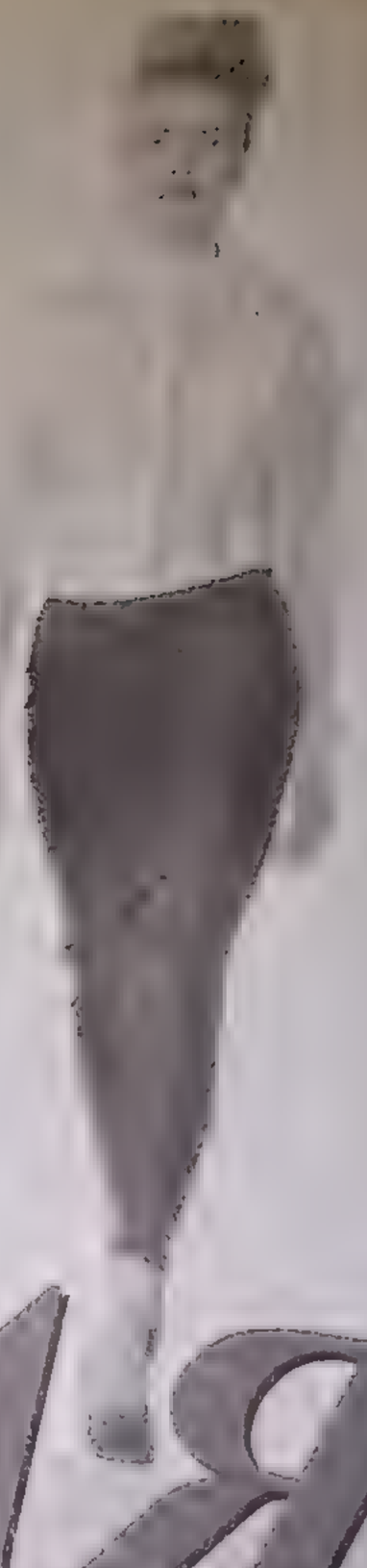
Заканчивается жаркое лето. С легкой, яркой, летней одеждой придется расстаться. На время. И, как всегда, во время смены сезонов приходится задумываться о том, что носить дальше, что модно, а что – нет. Главное в этот момент – не суетиться, а для начала проанализировать свой гардероб.

Новый сезон не несет радикальной смены приоритетов. Как и в прошлом году, будут носить джинсы, различные брюки, прилегающие, и не только, небольшие джемперы различных цветов. В силуэтах и деталях сохранится легкий привкус фолка, неоромантики, кантри.

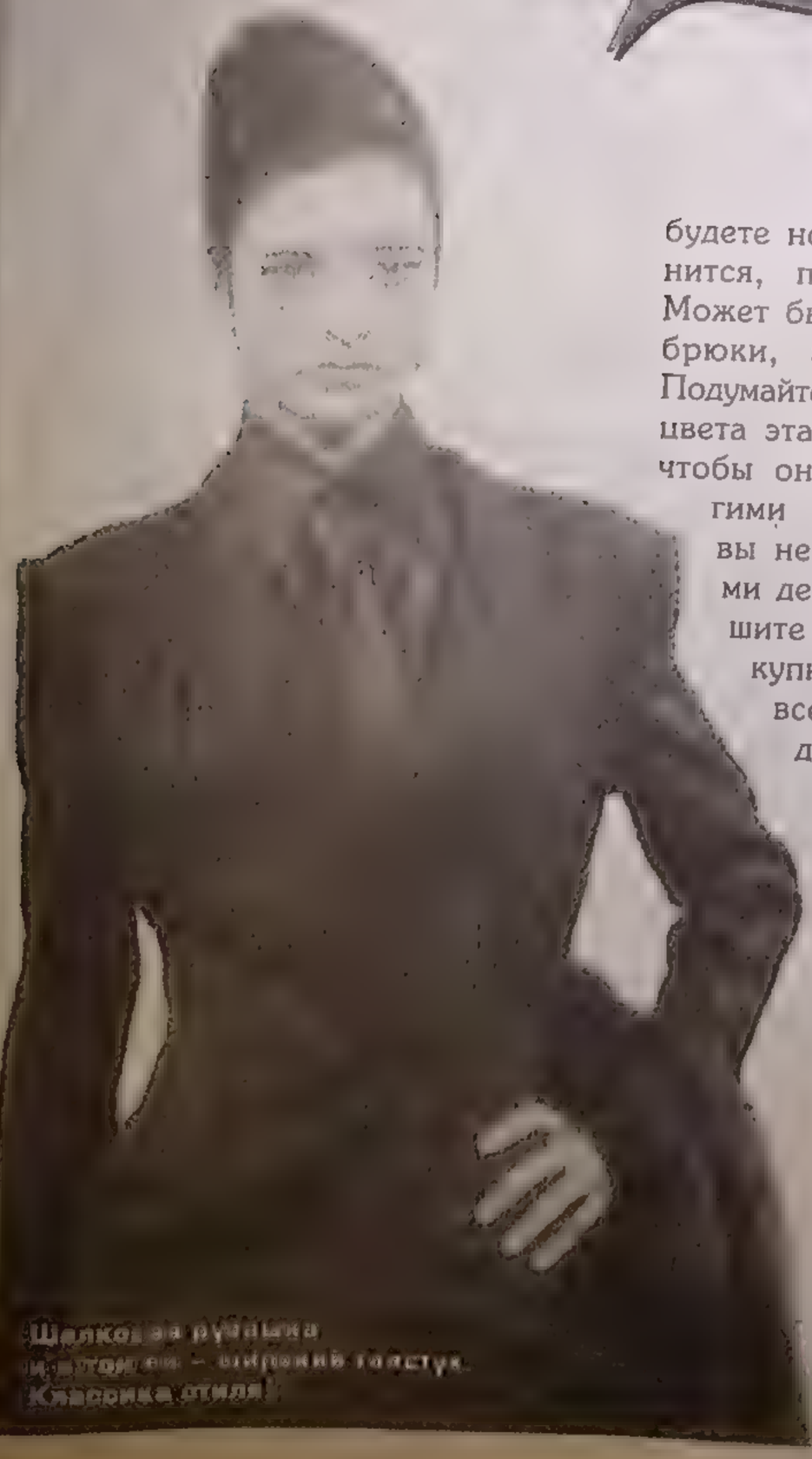
АНАЛИЗИРУЕМ И ПОПОЛНЯЕМ ГАРДЕРОБ

Так что извлеките демисезонные вещи из шкафа и займитесь анализом. Для начала все примерьте и определите, что вам впору, а что немного велико (ведь за лето вы наверняка немного похудели). Некоторые вещи вам, вероятно, поднадоели. Отложите их в дальний ящик. Что-то морально устарело - отправьте это в архив. Те же вещи, которые вам подходят, рассмотрите, постарайтесь скомпоновать: что с чем будете носить. Когда картина прояснится, подумайте, чего недостает. Может быть, это новый джемпер или брюки, а может быть - пиджак. Подумайте, какого силуэта и какого цвета эта вещь должна быть. Важно, чтобы она не диссонировала с другими деталями гардероба. Если вы не располагаете безграничными денежными ресурсами, не спешите делать экстравагантные покупки. Подобные вещи не ко всему подходят и быстро надоедают. А стоят достаточно дорого.

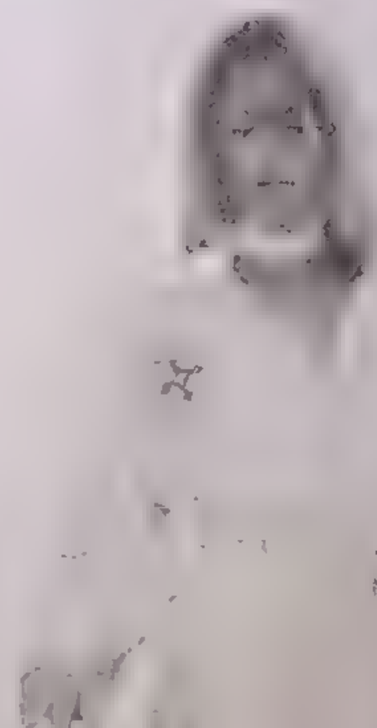
Прежде чем купить ту или иную вещь, присмотритесь. К примеру, вам нужен новый пиджак. Наденьте брюки или юбку, с которыми будете его носить и пройдитесь по магазинам (там нет суеты, и есть удобные примерочные). Перемерьте пиджаки разных стилей, силуэтов, расцветок, найдите то, что вам больше подходит. И только поняв, что вам действительно нужно,



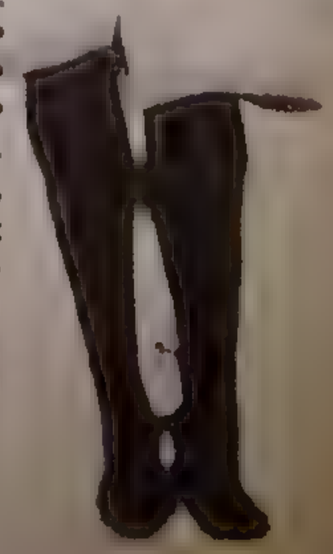
Образ строгой бизнес-леди дополняет кокетливый платок, завязанный галстучным узлом.



Шелковая рубашка и атласный – цветной галстук. Классика стиля!



Кашемировое пальто? Пиджак? Платье? Экстравагантность в пастельных тонах смотрится «от кутюр», даже если вещь сшита собственными руками.



покупайте понравившуюся вещь. Если в магазине дорого, постарайтесь найти что-то похожее на вещевом рынке. Особенно тщательно подойдите к выбору демисезонной одежды и аксессуаров: туфель, сумок, головных уборов. Ведь такие вещи могут прослужить вам не один сезон. Хорошо, когда все перечисленные вещи близки по стилю и цвету. Меньше проблем с компоновкой.

ЧТО НАМ ПРЕДЛАГАЮТ ДИЗАЙНЕРЫ

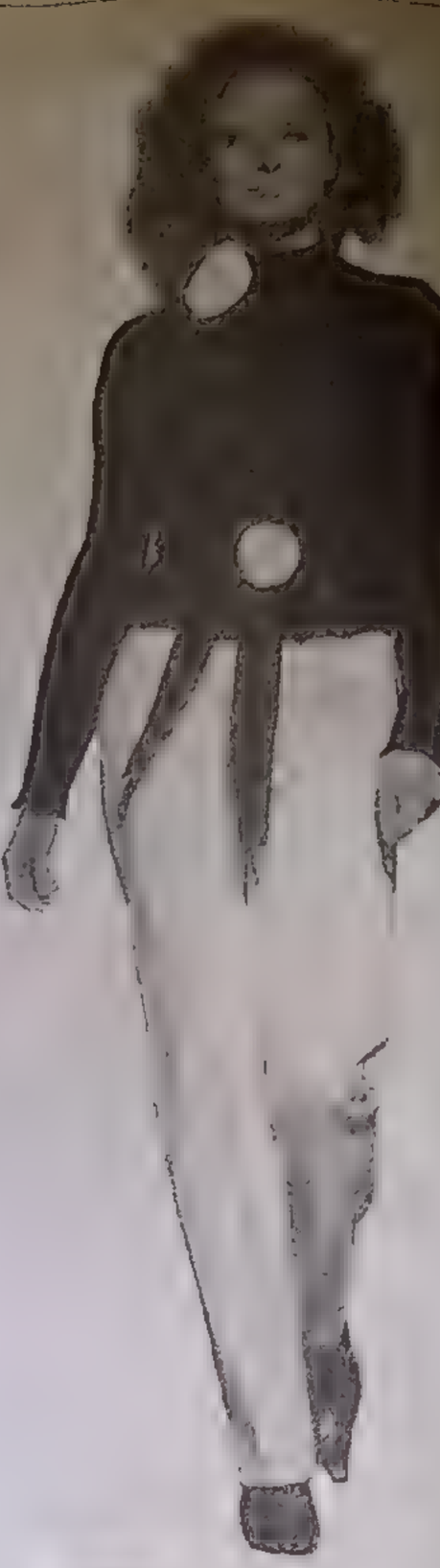
Много трикотажа. Он может быть как ручной, так и машинной вязки, однотонный, меланжевый, со вставками меха и кожи. Трикотаж идет на джемперы, кофточки, платья, небольшие жилетки, костюмы.

Обратите внимание на натуральные шерстяные ткани, обычные, в мелкий рубчик, яркую шотландку.

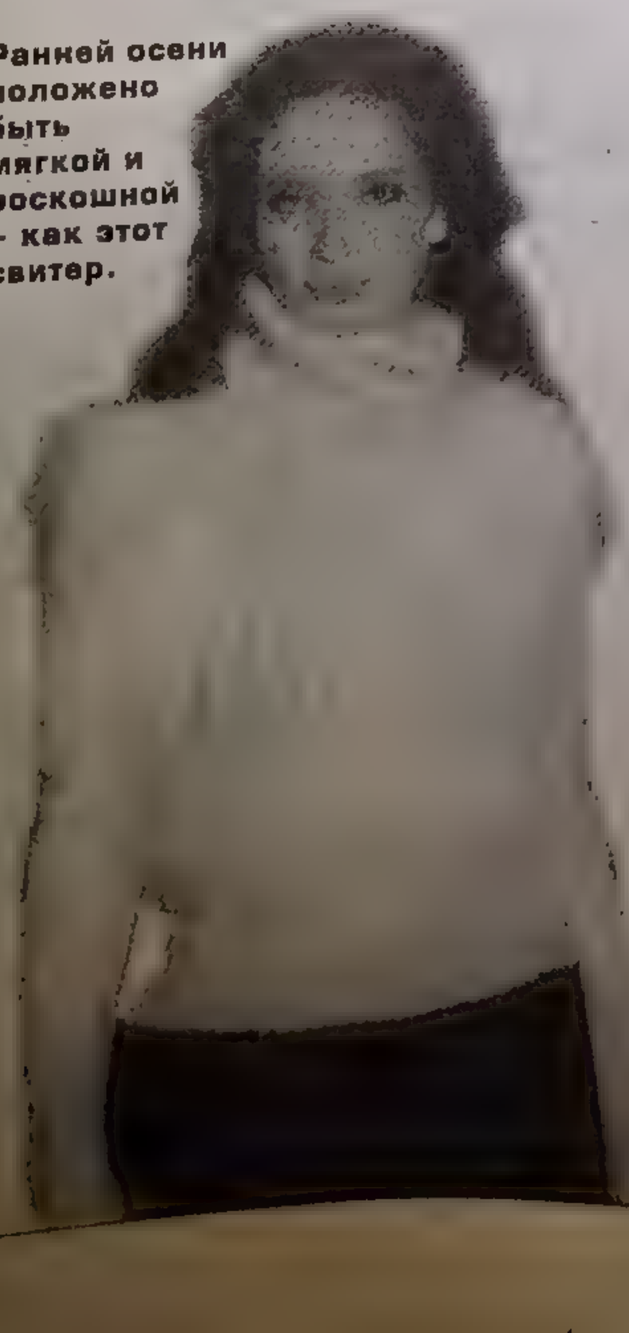
По-прежнему в цене кожа, замша, отделка мехом.

ОСЕНЬ

Мини-пиджачок с застежкой-брошью уместно смотрится как в офисе, так и на вечернем рандеву.



Суперэлегантна, как всегда, черно-белая гамма. Акцент – на крупные контрастные украшения.



Ранней осени положено быть мягкой и роскошной – как этот свитер.

Силуэты самые разнообразные: прилегающие, объемные, прямые, трапециевидные.

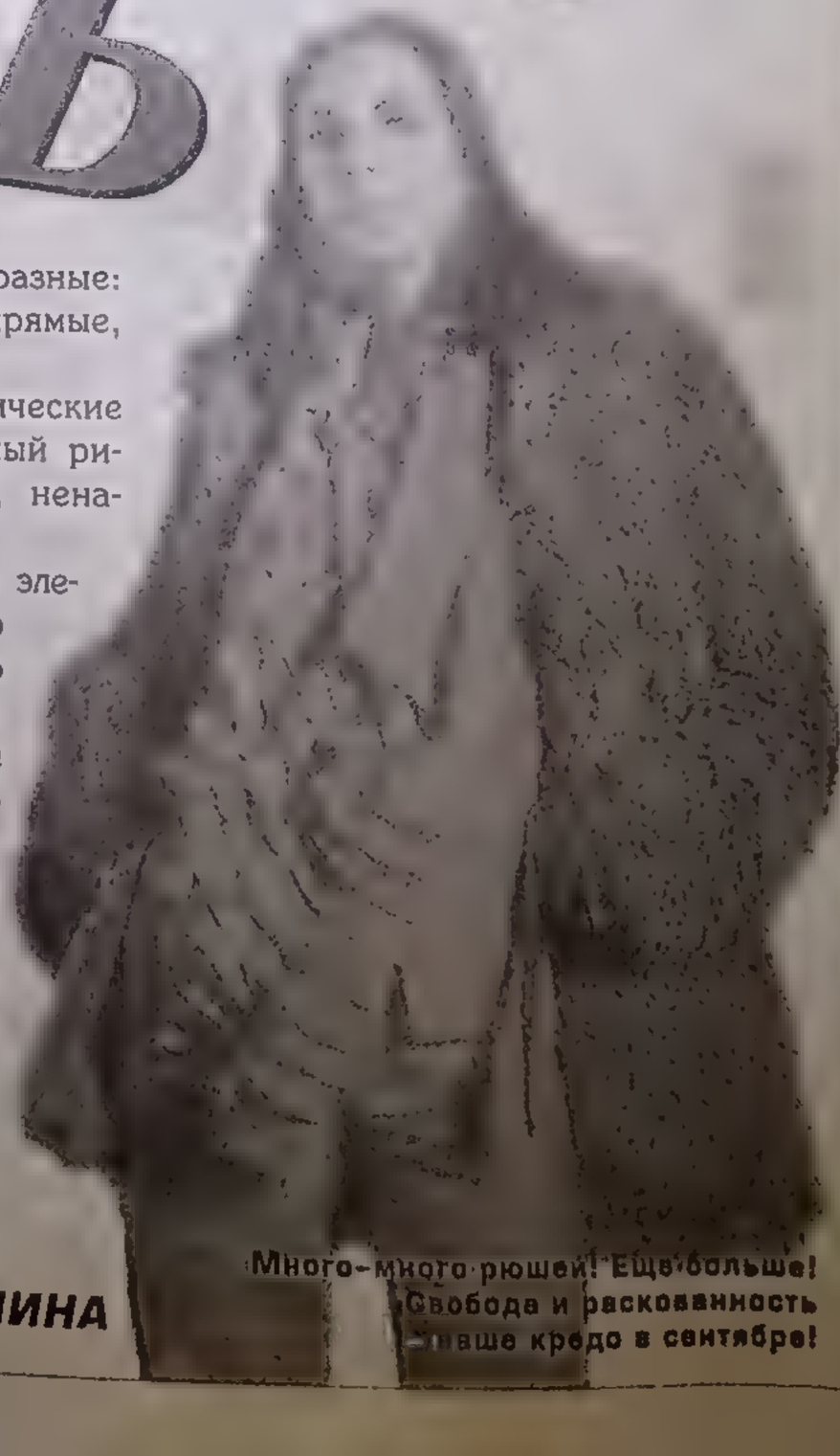
Не забывайте про этнические мотивы в отделке, цветочный рисунок в мелком варианте, ненавязчивые оборочки.

Вспомните о классических, элегантных жакетах в мелкую полоску и галстуках. Это очень элегантно и стильно.

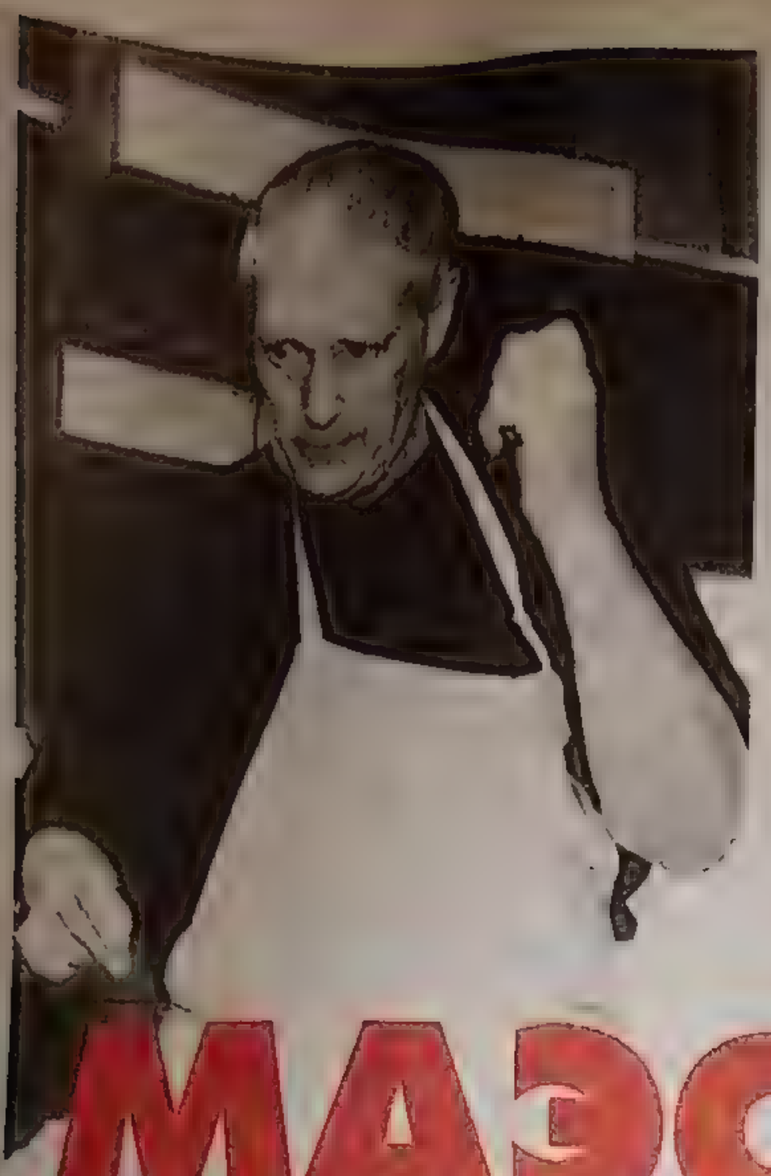
Цвет: все классические сдержанные оттенки (черный, серый, темно-синий, темно-вишневый, коричневый, бежевый, белый). В качестве цветовых акцентов обратите внимание на апельсиновый, малиновый, голубой, ультрамариновый, изумрудный оттенки.

Красивой вам осени!

Инна КОНДРАШИНА



Много-много рюшей! Еще больше! Свобода и раскованность – наше кредо в сентябре!



Как вы считаете, какая другая газета смогла бы проникнуть на закрытый мастер-класс лучшего повара Великобритании? Мастер-класс, на котором только для избранных раскрываются все секреты кулинарного искусства Англии, мастер-класс, где маэстро элитных ресторанов не только рассказывает, но и показывает, к а к нужно готовить изысканные блюда, мастер-класс, за право лишь присутствовать на котором лучшие повара России заплатили большие деньги? Ну конечно же, Ваша любимая и ненаглядная «Красотка»!

МАЭСТРО кулинарного жанра

Воистину сэр Брайан Чарлз Биннз - бог кулинарного искусства! Победитель конкурса на звание «Лучшего повара Великобритании»; почетный член Британского института владельцев ресторанов; разработчик концепций быстрого питания; создатель отдела замороженных продуктов всемирно известной компании «Грепто»; автор многочисленных книг и пособий по кулинарии. Кроме того, Брайан Биннз - активный борец против искусственных добавок в приготовлении пищи.

Несмотря на все титулы, Брайан Биннз по жизни простой и веселый человек. Свой утренний мастер-класс он начал с приготовления оригинального коктейля «Ласси» (индийская версия). Напиток состоит из кефира. Так вот, Брайан перед тем как приступить непосредственно к готовке, брезгливо обнюхал кефир и по-русски сказал: «Шал, што это не вотька». Шутка поварам пришлась по вкусу, ибо, как известно, утро в России редко бывает добрым...

При приготовлении «Ласси» Брайан смешал в блендере кефир, сахар и тертый имбирь до получения однородной массы. Потом всю эту массу вылил в глубокую чашу. Ну а после этого добавил семя кардамона, чили, молотый тмин, тамаринд, шафран. Перед подачей он добавил в бокал несколько кубиков льда.

Честно говоря, не всем напиток пришелся по вкусу. Наш фотограф Паша брезгливо отставил острый кефир со специями в сторону. Ну а мне понравилось - необычно както, весело.

После этого Брайан начал готовить слоеного краба (как выяснилось, краб как ингредиент там вовсе и не присутствовал). Все очень просто: сначала он выпек из слоеного теста плоскую булку и две «клешни». Потом он смешал в кастрюльке рубленые яйца, мясо курицы, репчатый лук, картофель, томатную пасту, оливковое масло и майонез, приправу «карри» и лимонный сок. Приготовленным салатом он набил плоскую булку. Две виноградины он положил прямо на булку и прилодил к ней две выпеченные клешни. Все это поставил в духовку. Через полчаса «краб» был готов.

На вопрос: а не проще ли все это было обжарить в тесте, Брайан чуть не обиделся:

- Дело в том, что когда обжариваешь в тесте, теряется вкус, - объяснил он через переводчика.

...Брайан был дважды женат, однако семейная жизнь почему-то не складывалась. Быть может, потому, что жены ревновали его к кулинарии, а может, и потому, что они чувствовали себя на кухне ...просто лишними. Сейчас он влюбился в девушку из Екатеринбурга.

- Россия - замечательная страна, - поделился с нами Брайан. Здесь живут самые красивые девушки на свете. У вас замечательная, богатая кухня. В своей работе я часто использую русские рецепты. Только вот обслуживание у вас в ресторанах не очень... Ну, это дело поправимое.

Выражаем огромную благодарность негосударственному образовательному центру «Спектр» за помощь в организации интервью и за содействие в развитии культурных связей России и Англии.

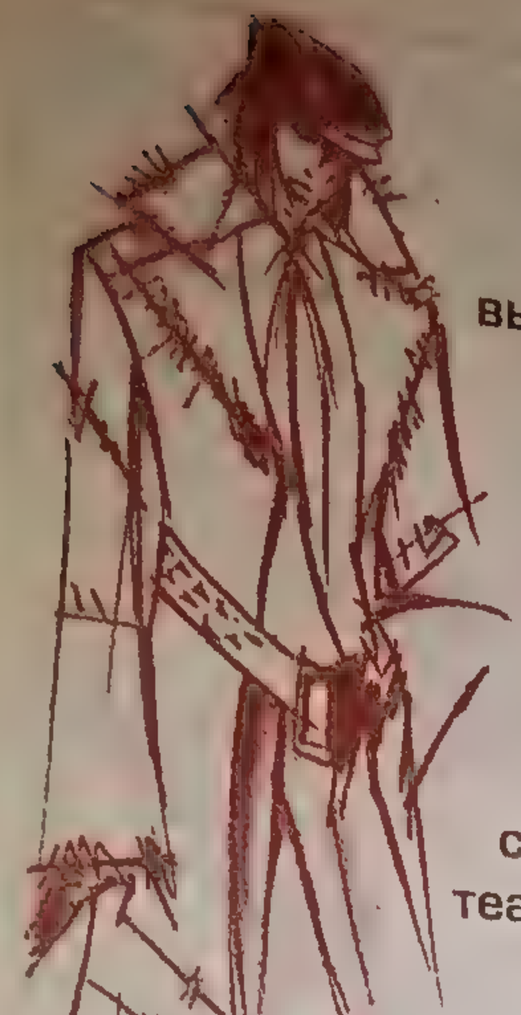
Беседовал и вкусно кушал Саша Доде

Эксклюзивный рецепт от Брайана Биннза для читательниц «Красотки...»

Картофельный суп с миндалем, чесноком и грибами под слоеным тестом.

Картофель, чеснок, масло сливочное, грибы, куриный бульон, молотый миндаль, сливки, слоеное тесто.

В курином бульоне варим картофель и грибы. После этого добавляем в суп масло, сливки, молотый миндаль и чеснок. Сверху кладем в суп полуиспеченный корж из слоеного теста. Закрываем все это крышкой и варим еще 10–15 минут.



Он писал стихи, был безнадежно влюблен, красив и предпочитал длинные рукава... Образ Пьеро выбрала модельер Ольга Гайворонская для своей творческой коллекции.

Ольга Вячеславовна Гайворонская Закончила Государственную Академию сферы быта и услуг. Диплом защитила у Вячеслава Зайцева. Вместе с другими его студентами создавала модели для «Студенческого театра моды». Этой осенью Дом моделей «Таит» представит ее коллекцию «Пьеро» на Российском фестивале моды «Бархатные сезоны в Сочи».

КОЛЛЕКЦИЮ «ПЬЕРО» - представляет Дом моделей «ТАИТ»

- Ольга, кому предназначена Ваша коллекция?

- Раскрепощенной молодой женщине. Женщине, которая не боится контрастов, не боится бросить вызов, со сложным внутренним миром. Вообще сегодня модно быть единственной и неповторимой, стильной, раскрепощенной, модно подчеркивать свою образность. Для этого все средства хороши. В моей коллекции акценты сделаны на широкие брюки, нарочито длинные рукава, аксессуары, вышивку - очень много ручного труда. Это единичные вещи для смелых людей.

- Почему все же коллекция называется «Пьеро»? Осенняя грусть?

- Печальный, ироничный образ. Так получилось, что он совпал с моим самоощущением: про себя я тоже могу сказать, что я - Пьеро. К тому же Пьеро - грустный клоун, что уже само по себе противоречие, несовместимость. У него десятки масок: то он задиристый и дерзкий, то нежный и печальный, то он страстно любит, то безнадежно страдает. Коллекция построена на контрасте, динамична по форме, цвету.

Коллекция «Пьеро» от Ольги Гайворонской предлагает сочетания грубой джинсовой ткани с прозрачным шифоном, складок, драпировки с брутальными молниями и пряжками, изумительные шапочки из бисера соседствуют с «хулиганскими» кепками.

- Насколько я понимаю, творческая коллекция - это эксклюзив, а что Вы предлагаете «обычным» покупателям?

- Дом моделей «Таит» предлагает в среднем 200 моделей в год. Это коллекции осень-зима, весна-лето, и отдельно мы делаем новогоднюю. То есть, если модельер конструирует творческую коллекцию, исходя из своих желаний и фантазий, то промышленную - ориентируясь на спрос и потребности покупателей. В этом все отличие.

- Когда же мы сможем увидеть Вашу творческую коллекцию?

- После Сочи мы планируем сделать показ на праздновании 15-летия Дома моды «Таит».

- Что ж, сезон обещает быть интересным...

Одежду Дома моды «Таит» можно приобрести по адресам: г. Воронеж, фирменный магазин «Таит» (ул. Ф. Энгельса, 54); магазин «Золотой шар» (ул. В. Невского, 4); универмаг «Россия» (3-й этаж); универмаг «ЦУМ-Воронеж», 2-й этаж.

Факундо Арана

Этот молодой человек случайно попал на телевидение. Он поднимался с самого низа, проходя через все, порой не самые легкие испытания, которые преподносила ему судьба...

Факундо Арана – галантный мужчина, покоряющий женские сердца, сам определяет себя так: веселый, человечный и несовершенный.

– Как Вы попали на телевидение?

– Однажды, это было 15 февраля 1993 года, мне предложили пройти пробы в сериале на 13-м канале Я прихватил свой саксофон, так как искали актеров, умеющих играть на различных инструментах или танцевать. С танцами у меня не было проблем, а музыка и игра были моим оружием, так как я уже пять лет обитал на театральных подмостках. Я предстал перед комиссией, нас было 3500 человек и, в конце концов, осталось 27.

Я отбирался в «Бродячее пение» (Canto Rodado), и в этот момент на кастинг пришел автор, Лито Эспиноза, он посмотрел на меня и сказал: «Этот тощий - Ромиро». А я ответил: «Нет, меня зовут Факундо Арана». А он все повторял, что я - Рамиро, и я долго не мог понять, в чем дело. И тогда он сказал, что является автором сериала «Бродячее пение» и что он каждый день видел, как я играю на саксе на остановке метро в Санта Фе, на линии Д. Он даже иногда подавал мне монеты. Затем он сказал, что персонаж, на который я пробуюсь, был написан с меня, что он пришел сюда случайно, и - такое совпадение - он увидел здесь меня

– Есть что-то такое, чему Вы были верны всю свою жизнь?

– Честность. Возможность всегда смотреть людям в глаза

– Вы никогда не чувствовали, что слава кружит Вам голову?

– Никогда. Если слава не кружит голову врачу, который спасает жизни, почему это должно происходить со мной? Из-за реакции людей?

К счастью, я имею публику всех возрастов, которая по-разному реагирует на мою работу. Мужчины хлопают меня по спине. Девушки просят у меня автографы или устраивают какой-нибудь забавный скандал. Женщины просят у меня автограф для своих племянниц.

– В сериале «Дикий ангел» Вашей партнершей была Ната-

лия Орейро. Что Вы можете сказать о ней?

– Наталия такова, какой ее описывает пресса. Она ураган, сметающий все на своем пути. Ее талант и масштаб личности потрясают.

– Когда Вам сказали, что Вы будете работать с Наталией, она ведь уже была очень известна. Это как-то повлияло на Вас?

– Я мог бы думать об этом до того, как с ней познакомился, но я уже знал ее на уровне «привет, пока, как дела». Люди живут слухами, а Наталия - это девушка, о которой никто не может сказать что-то плохое. А если такое происходит, то только от зависти.

Когда я узнал об этом, я подумал: будь что будет, я доброжелателен, открыт, люблю и хочу работать, поэтому не может быть никаких проблем, и их не было.

– Между вами была какая-то чувственность, которой не наблюдалось у других пар?

– Я могу говорить только за себя: мне было очень легко влюбиться в ее персонаж. Я играл, что я влюблен, и поэтому, когда говорили «мотор», я полностью влюблялся в женщину, которая была передо мной, когда говорили «снято», все - пока, привет... А так все было очень хорошо и абсолютно профессионально.

– Что было у Иво от Вас?

– Мало, почти ничего. Я вложил в Иво все то, чего не смог сделать в своей жизни. Он нахален, ленив, я никогда не был таким, поэтому мне так нравилось играть его. От себя я дал ему мою невинность, мою глупость, он мог быть то самым прекрасным в мире ангелом, то мерзавцем, то самым храбрым, то невероятно трусливым и неуклюжим, и эти вещи были так очевидны и так гармоничны!

– Известно, что Вы не любите говорить о личной жизни. Но все-таки... Правда, что Вы тайно женились?

– Это мое личное дело.

– Вы молчите, потому что не хотите, чтобы пресса обсуждала Вашу личную жизнь?

– Думаю, зрителям совсем не обязательно знать подробности моей личной жизни. Например, сейчас я вынужден сменить дом, который построил для себя по своему вкусу. В Интернете опубликовали его адрес, и теперь в дверь постоянно звонят.

– Вы помните, как и с кем произошел Ваш первый поцелуй?

– Как такое забыть: мне было 12 лет, она была моей подружкой по колледжу. Мы были женихом и невестой, нас тянуло друг к другу, но мы никак не могли собраться с духом. И как-то раз я пригласил ее на танец, закрыл глаза и поцеловал. Было волшебно!

– Из всех Ваших ролей какая Вам нравится больше всего?

– Все роли, которые я сыграл, были чудесными. Удивительно то, что я никогда не отказывался от роли. Все, что попадает в мои руки, я пытаюсь сыграть, во всем пытаюсь найти значение. Мне кажется, что в этом и есть смысл моей профессии. Глупо все время думать: что лучше? что хуже? где мне заплатят больше?

– Вы уединяетесь, чтобы подготовиться к роли, у Вас есть какая-нибудь техника концентрации?

– Да. Ненавязчивая техника. Есть много людей, которые делают из этого цирк, которые говорят, что изолируют себя, перетягивают себя ремнями, чтобы почувствовать боль. Это все глупости, актер должен играть.

Как сказал Борхес, актер - это человек, который притворяется кем-то другим перед публикой, которая притворяется, что верит ему. Притворяется, а не живет, притворяется и пытается быть убедительным. Это волшебно, это почти то же самое, что быть кем-то другим, но не совсем, иначе мы все стали бы шизофрениками.

– О чем Вы мечтаете?

– Я хочу иметь много детей и хочу, чтобы они гордились своим отцом, как я - своим. Остальное все приходит и уходит.

– Вы принимаете все вызовы, которые бросает Вам жизнь?

– Жизнь - это вызов.

– Скажите что-нибудь своим поклонницам.

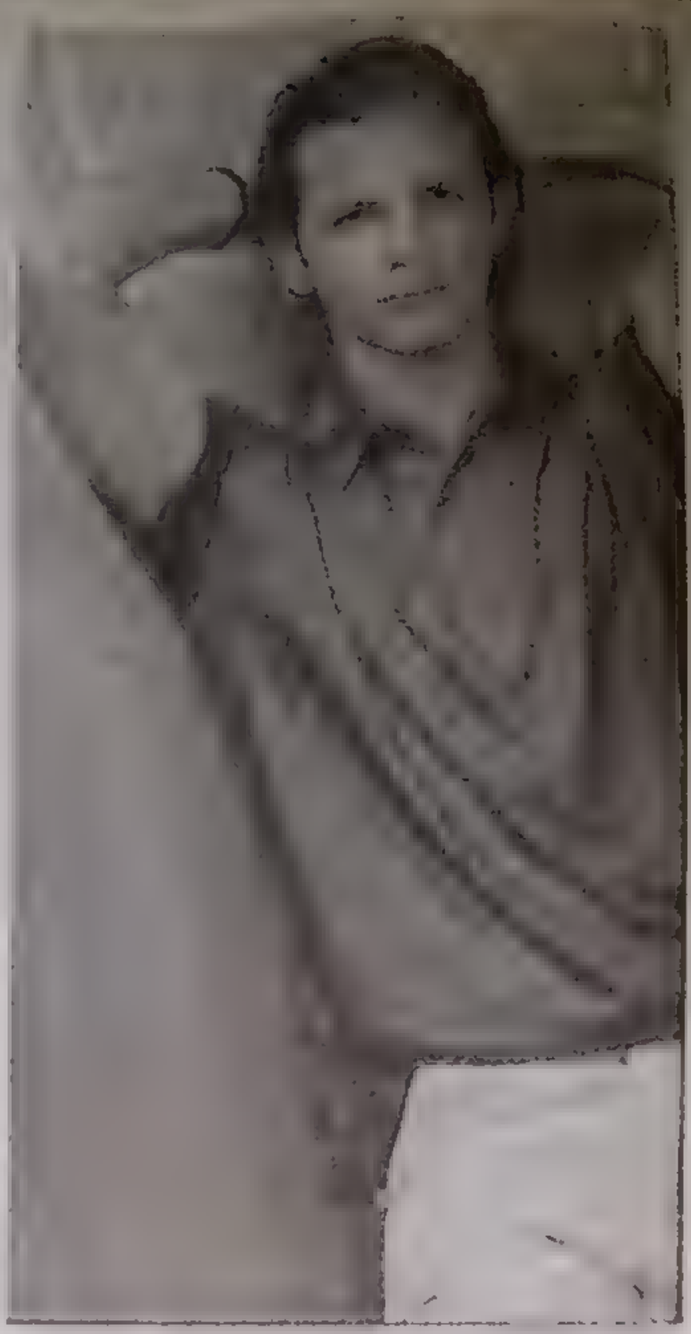
– Всем девчонкам я посылаю огромнейший поцелуй и, кроме того, хочу поблагодарить за поддержку.

Я благодарю вас за время, которое вы тратите на просмотр теленовелл, и я благодарен, что вы даете нам возможность рассказывать эти истории, и что вы делаете вид, что верите нам. Огромное спасибо, спасибо, спасибо, спасибо, спасибо, спасибо, спасибо!

– Вы счастливый человек?

– Несмотря на то, что я молод, я знаю, что такое страдать и чувствовать себя плохо. Сейчас мне не на что жаловаться. У меня есть только слова благодарности к Богу.

Перевод с французского Инны Дорошенко



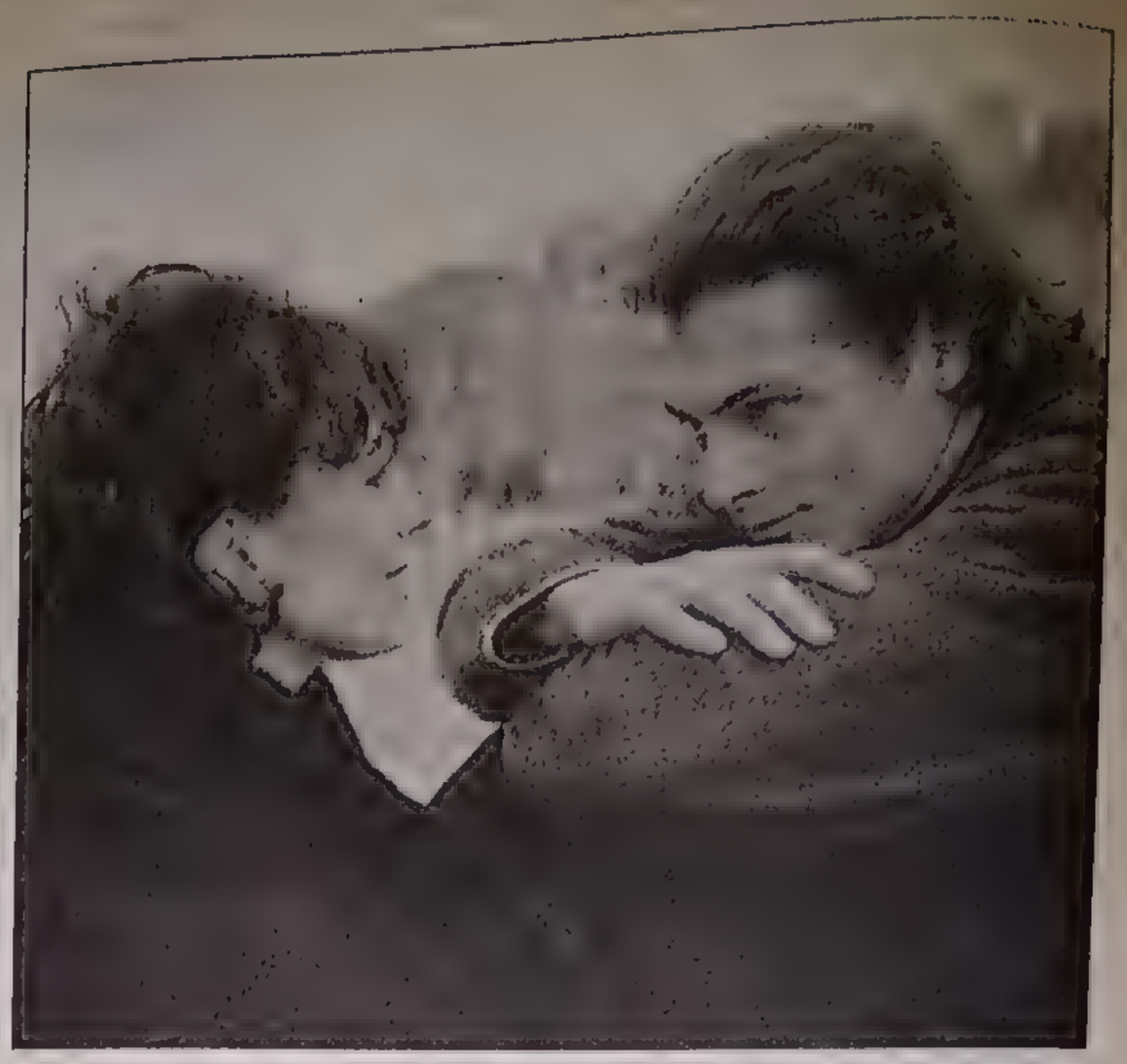
Имя: Факундо Арана.
Дата рождения: 31 марта 1972 года.
Место рождения: Аргентина, Буэнос-Айрес .
Рост: 1.85.
Знак Зодиака: Овен
Хобби: серфинг, саксофон.
Любимый цветок: жасмин.
Любимый цвет: чёрный, темно-синий.
Любимая песня и группа: «Shine on you crazy diamond», Pink Floyd.
Любимые духи: Insense ultramarine (Givenchy).
Травма: рак в 17 лет.

Жаль, но непринужденно умеют знакомиться только дети.

Достаточно вспомнить, как отреагировал герой одного рекламного ролика на вполне безобидную фразу: «Хочешь, я угадаю, как тебя зовут?» Не ожидал.

Не знаю, откуда взялся стереотип русского воспитания: «Мальчик должен знакомиться первым», но он работает. Правда, «мальчики» знакомиться не торопятся – у них свои стереотипы, например: «Где с девушкой познакомился – так тебе и надо». Другими словами, место встречи существенно влияет на восприятие и дальнейшие отношения с новой знакомой. Так, ты можешь хоть каждый день отплясывать ламбаду на дискотеке и не найти достойного кавалера.

Почему? Стереотипы, видите ли.



МЕСТО ВСТРЕЧИ

или Где ОН ищет

ДОМ, УЛИЦА, ФОНАРЬ, АПТЕКА

Предположим, на улице ты не знакомишься принципиально: еще в детстве мама тебя предупредила, что ничем хорошим это закончиться не может.. Не имею ни малейшего представления, что на эту тему мамы говорят своим сыновьям, но мужчины тоже не любят знакомиться на улице.

Познакомиться на улице «красиво» способны либо особо одаренные, либо много практиковавшиеся субъекты. «Обычный», среднестатистический мужчина боится быть отвергнутым, а то и получить психическую травму, вроде невинного вопроса: «А вы на себя в зеркало то смотрели?».

Останавливает и то, что понравившееся создание при ближайшем знакомстве может оказаться невыносимо скучным, и от «трофея» надо будет как-то избавляться. А это, как вы понимаете, еще одна психическая травма.

Резюме: Познакомиться на улице для мужчины - моральный подвиг. В этом свете даже самые жалкие попытки заслуживают элементарной вежливости: «Вы очень любезны, но... (нет/да/может быть/в другой раз)». Мужчины, кстати, серьезно к таким знакомствам не относятся, хотя допускают, что иной раз от судьбы не уйдешь, как ни старайся.

В ШУМНОМ ЗАЛЕ РЕСТОРАНА

Зоны отдыха упрощают процесс знакомства, поэтому традиционно охотничьими угодьями считаются бары, ночные клубы и другие питейные заведения. Громкая музыка избавляет от необходимости вести высокоинтеллектуальную беседу, полумрак раскрепощает, алкоголь укрепляет решимость. В целом, критичность восприятия существенно снижается: вокруг одни красавицы и киногерои. Впрочем, киногерои ведут себя настороженно. Во-первых, они опасаются, что ты здесь с другом, и тогда будет «больно и обидно», причем не только за бесцельно прожитый вечер. Во-вторых, определенные особы в подобных заведения «работают». Особенно подозрительна одинокая девушка. Как сказал один поэт: «Кто был охотник, кто добыча? Все дьявольски наоборот».

Резюме: В понимании мужчин, порядочная девушка, без спутников, в питейном заведении - явление аномальное в наших широтах. И для противоположного пола подобные знакомства - всего лишь опасный спорт, а не старт серьезных отношений, как полагают многие молоденькие и впечатлительные барышни.

СЛУЖЕБНЫЙ РОМАН

Вы работаете бок о бок. Возможностей собрать предварительную информацию, подготовиться и организовать наступление предостаточно. К тому же - частые встречи, общие темы для бесед: последний отчет, поведение начальника и его секретарши Кузькиной. Идеальные условия для бурного романа. Но почему же так «вдруг» задумчив стал твой избранник? Он думает о последствиях. Ведь очевидные плюсы романа на рабочем месте на практике легко превращаются в минусы: слишком частые встречи, незатихающие сплетни (особенно, если Кузькина - ты сама и есть), одни и те же проблемы-разговоры. Итак, карьера иль любовь? Честное слово, по сравнению с тем, что волнует современных мужчин, Гамлета мучили сущие мелочи.

Резюме: Завязать служебный роман намного, намного проще, чем с ним «развязаться». Но, что интересно, согласно социологическим исследованиям, 40-50% всех роман-

Тыква и ее семейство

ТЫКВА

Тыква издавна известна как доступный и легкоусвояемый продукт питания. В средневековой России из нее делали каши, оладьи, блины, хлеб, готовили молочко из семян, выжимали масло. Из нее варили пиво, гнали водку. Из зрелых тыкв варили сироп, похожий на мед, и использовали как сахар. Особая ценность ее в том, что она может храниться почти до лета. В мякоти тыквы содержатся сахара, большое количество микроэлементов, в желтых сортах - каротин, витамины группы В. По усвояемости организмом она считается диетическим продуктом. Ее рекомендовано употреблять при сердечно-сосудистых заболеваниях, атеросклерозе, ожирении.

● **Увлажняющая, питательная маска для любых типов кожи.** Сварить тыкву, растереть две столовых ложки вареной мякоти до консистенции кашицы, добавить желток и 1 ч. ложку меда. Маску нанести на лицо теплой на 10 - 15 мин., смыть прохладной водой. Перед нанесением маски можно сделать горячий компресс.

● **Отбеливающая маска.** Отварить несколько кусочков тыквы до готовности, растереть до образования кашицы, остудить и нанести на предварительно очищенное лицо. Через 15 - 20 мин. смыть прохладной водой. Процедуру повторять в течение 10 - 15 дней.

● **Маска от отечности лица.** Залить 2 стакана мелко нарезанной тыквы небольшим количеством воды. На слабом огне довести до кипения и отварить до размягчения. В полученную массу однородной консистенции добавить полчайной ложки меда. Хорошо размешать, выложить массу на марлю, наложить на лицо, сверху накрыть компрессной бумагой. Через 15 мин. смыть прохладной водой.

● При отечности лица можно пить сок тыквы по полстакана в сутки.

АРБУЗ

Как жаль, что такие вкусные плоды можно вкушать лишь в конце лета да в начале осени. Поэтому хочется наесться арбузов вдоволь. Правда, последние годы нас часто пугают тем, что арбузами можно отравиться, потому что они накапливают в своей мякоти все вредные вещества, попадающие в почву. Зачастую это так. Поэтому, покупая арбузы, будьте осторожны. Не гонитесь за внешней красотой и гигантскими объемами южных гостей. Кто знает, чем их подкармливали, создавая пышные формы. Больше всего везет тем районам, климатические условия которых позволяют выращивать собственные арбузы. Там их можно вырастить у себя на грядке и, не боясь, употреблять в пищу.

Арбузы - это однолетние растения семейства тыквенных. В их мякоти содержится 5,5 - 10 % сахаров, пектиновые вещества, белки, витамины B1, B2, PP, фолиевая кислота, каротин, аскорбиновая кислота. Масло, содержащееся в арбузных косточках, близко по составу к миндальному. Арбузный сок полезен при нефрите, цистите, анемии, атеросклерозе, гипертонии, ревматизме, падагре.

● Сок арбуза можно использовать в качестве лосьона для любой кожи.

● **Витаминная, тонизирующая маска для любого типа кожи.** Сложите марлю в несколько слоев, смочите в арбузном соке и наложите на предварительно очищенное лицо. Через 15 - 20 мин. смойте водой комнатной температуры и нанесите на кожу питательный крем.

● **Тонизирующая, увлажняющая маска для сухой кожи.** Нанесите крем на предварительно очищенную кожу и наложите мякоть арбуза на лицо. Через 20 мин. удалите. Повторяйте процедуру до трех недель.

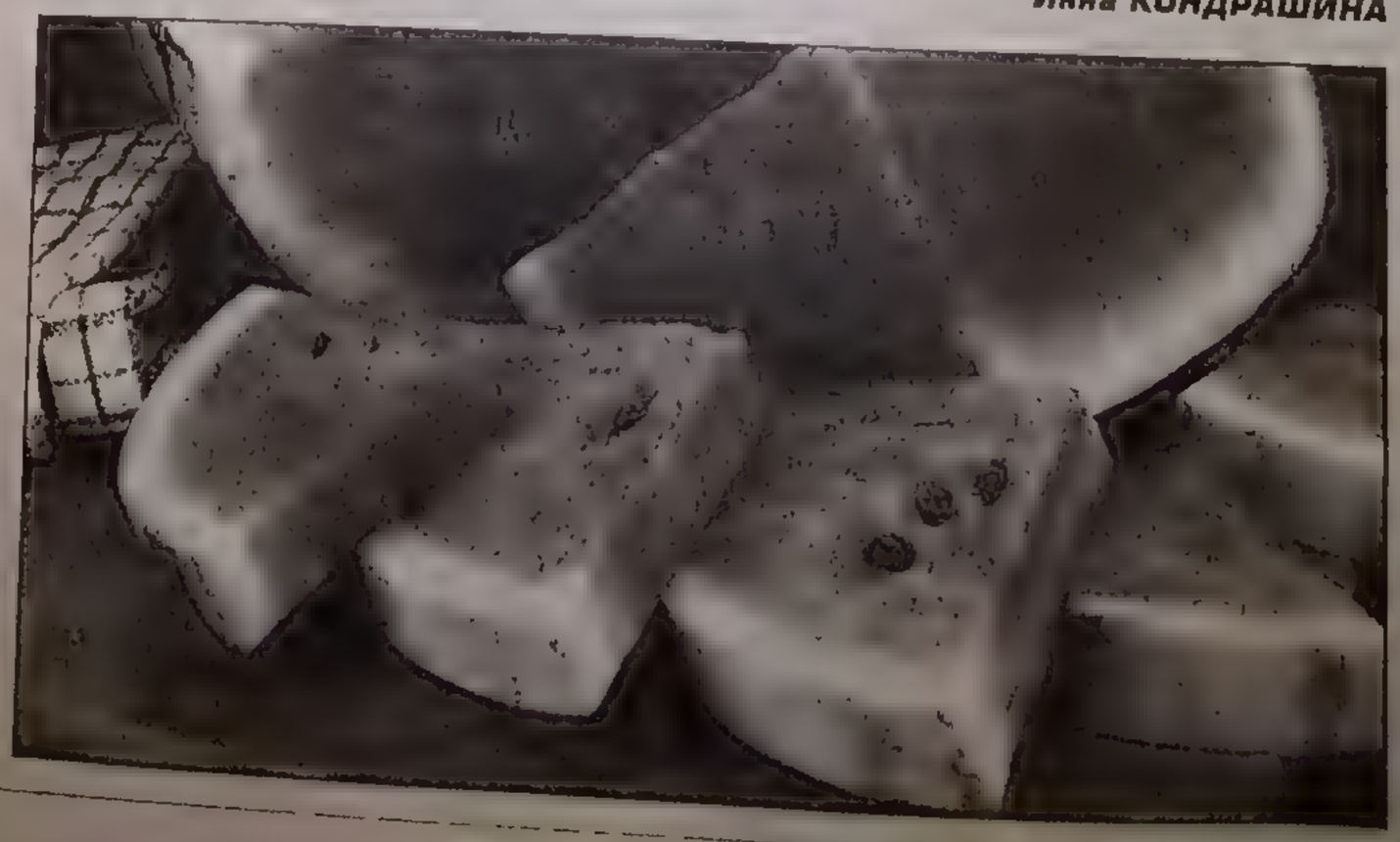
ДЫНЯ

Дыня столь же популярна в конце лета - начале осени, как и арбуз. Да и как не любить эти ароматные сладкие плоды! Она так же относится к семейству тыквенных и является бахчевой культурой. В ее плодах содержатся сахар, витамин С, каротин, пектин. Плоды дыни обладают вяжущим действием, их используют при уходе за проблемной кожей (угреватой, пигментной), а также для витаминных масок при уходе за увядающей кожей.

● **Витаминная маска для увядающей кожи.** Размять кусочек мякоти дыни, добавить растертый желток, полчайной ложки меда и все тщательно перемешать. Нанести на очищенную кожу на 15 мин. Смыть водой комнатной температуры.

● **Маска для выведения пигментных пятен.** Отварить мякоть дыни в небольшом количестве воды, процедить, смочить в отваре салфетку, сложенную в несколько слоев, и нанести на проблемный участок кожи. Через 15 - 20 минут салфетку снять, лицо промыть и нанести питательный крем.

Инна КОНДРАШИНА



Романтический ламбрекен

Классический ламбрекен

Несколько слов о ЛАМБРЕКЕНАХ

ПРОДОЛЖАЕМ ШИТЬ МОДНЫЕ ШТОРЫ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Декор любого окна можно сделать более торжественным, используя в его оформлении ламбрекен.

История ламбрекенов начинается во дворцах европейской знати времен короля - Солнце Людовика XIV. В те далекие времена не существовало таких красивых карнизов для штор, какие мы имеем в наши дни. Поэтому места крепления штор к стене прятали под ламбрекен (кусок ткани, красиво оформленной и задрапированной). В наши дни существует большое количество типов и видов ламбрекенов.

Ламбрекены на жесткой основе

Его не драпируют, а придают красивую форму благодаря оформлению нижнего края симметричными подрезами. Можно жесткий ламбрекен украсить декоративной тесьмой, аппликациями, фигурными вырезами. Главное, чтобы он гармонировал с общей идеей оформления окна. Такие ламбрекены пришивают к жесткой основе типа бортовки. Их лучше не проклеивать, т. к. клеевая ткань может потом отклеиваться, особенно во время стирки. Можно делать их на подкладке, вставляя между основной тканью и подкладкой обычную жесткую клеенку.

Мягкие, драпирующиеся ламбрекены

Их изготавливают так же, как и шторы, пришивая к ним шторную тесьму. Форма таких ламбрекенов самая разнообразная: от просто присобраных прямоугольных кусков ткани до фигурно подрезанных или задрапированных сложными фалдами, как те, что украшали окна парадных дворцовых покоев.

Цельнокроеные ламбрекены

Их используют в основном при креплении штор с помощью багета. Он кроится вместе со шторой (своеобразный отворот в верхней части шторы) или пристрачивается к верхней части шторы. Затем к месту соединения шторы и отворота пристрачивается шторная тесьма - и готовое изделие крепится к кольцам багета.

Комбинированный ламбрекен

Ламбрекен в деревенском стиле

КАК МОЖНО ПОВЕСИТЬ ЛАМБРЕКЕН

Главное при изготовлении ламбрекена - не нарушить пропорций. Не очень хорошо смотрится узкий ламбрекен на очень высоком окне, и наоборот, для низкого окна не подходит очень широкий. Чтобы найти гармоничное соотношение размера ламбрекена и штор, можно воспользоваться методом макетирования. Повесьте на окно предполагаемые шторы, а над ними закрепите лист жесткой бумаги, повторяющей форму создаваемого ламбрекена. Проанализируйте, соответствуют ли размеры и форма макета тому, что вы хотели увидеть. Подогнав макет под искомый фасон, воспользуйтесь им как выкройкой (правда, при изготовлении мягкого ламбрекена не забудьте учесть прибавки на драпировку).

- *Готовое изделие можно с помощью липучки прикрепить к карнизу или рейке (детали в прошлом номере «Красотки...»).*
- *Размещая ламбрекен на багете,*

можно просто повесить его на кольца с помощью крючков и петелек. Но это, согласитесь, скучно. Можно пришить к верхнему краю ламбрекена декоративную тесьму и привязать деталь декора к кольцам багета. В зависимости от общей идеи концы тесьмы могут свободно свисать, создавая арт-настроение. А если завязать тесьму бантиками, то это придаст романтическое настроение окну.

● Искателям оригинальности можно предложить пришить декоративные хлястики к верхнему краю. Такой хлястик оборачивается вокруг багета (вариант без колец) и застегивается на большие пуговицы, пришитые к лицевой стороне ламбрекена в верхней части.

● При разработке декора окна с ламбрекеном имейте в виду, что можно использовать комплектные ткани: шторы однотонные - ламбрекен из родственной цветной ткани; шторы цветные - ламбрекен из той же ткани с однотонной каймой и однотонными же завязками разных цветов, встречающихся в основной ткани. Вариантов может быть огромное количество.

● Для авангардных окон можно предложить сочетание жалюзи со стильным ламбрекеном.

Напоследок: если вы хотите чего-нибудь оригинального, посмотрите специальные журналы по интерьеру, пройдитесь по специализированным салонам, вглядитесь в иллюстрации, предлагаемые нами, и создайте что-то свое. Пусть из недорогой ткани и из подручных средств. Иногда, обновив шторы, можно создать новое настроение в доме. Не бойтесь экспериментировать.

Инна КОНДРАШИНА

Цельнокроеный ламбрекен

МАГИЯ ДОМАШНЕГО УЮТА

Издавна считалось, что защитить дом от злых сил могут лошадь, железо и огонь. Железу приписывалась способность отгонять злых духов. Символом богатства и вестником счастья был конь. Для избавления от злых духов пользовались подковой. Времена изменились, но некоторые знания наших предков можно с успехом применять и сейчас.

● Если хотите, чтобы ваше утро начиналось с хорошего настроения и самочувствия, используйте ароматы лаванды, апельсина или мандарина. Эти запахи несут радость и бодрость. Капните каплю масла на цемент между кафельными плитками в ванной хотя бы один раз в день.

● Если кто-то из домочадцев заболел, можно дезинфицировать квартиру ароматом сосны, пихты, ели или розмарина. Для этого капните одну каплю масла на бумажку и положите ее под включенную лампу для того, чтобы масло лучше испарялось. Если в шкаф, где хранится постельное белье, положить мешочек с лавандой или можжевеловыми стружками, ваше белье приобретет не только приятный аромат. Эти запахи дезинфицируют его и очистят энергетику. На таком белье легко и крепко спится.

● Хорошо дезинфицирует и оздоравливает запах дома уборка с помощью полыни, так как это растение концентрирует в себе теплую солнечную энергию. Приготовьте настойку полыни: 50 г заварить кипятком, дать настояться и влить в ведро с водой для влажной уборки квартиры. Протрите этой водой окна, двери, полы. Полынь очень хорошо собирает пыль, в которой скапливается негативная энергия.

● Чисто магический, а не эстетический обычай, который сохранился до наших времен, - сажать рябину у самых ворот дома. Считается, что человек, у которого дурной глаз, взглянув на ягоды рябины, разрядит его.

● В городских квартирах такую защитную роль играет зеркало в прихожей. Его лучше повесить напротив входной двери. Дурное влияние отразится в зеркале и уйдет назад.

Для этой же цели можно повесить над входной дверью колокольчик. Его звук рассеивает плохие мысли входящего человека.

● Прямоугольная форма проема двери создает своего рода энергетическую преграду, защищающую наше жилище. Но такая форма не очень хороша внутри дома. А потому лучше всего внутренние двери и дверные проемы делать арочными. Арочные полукружия и овалы вызывают у людей чувство душевного комфорта, покоя и уюта. Вероятно, древние мастера знали этот секрет. Вспомните полукруглые своды в храмах, монастырях, старинных постройках, арочные формы дверей и окон, скругленные стыки стен и потолков.

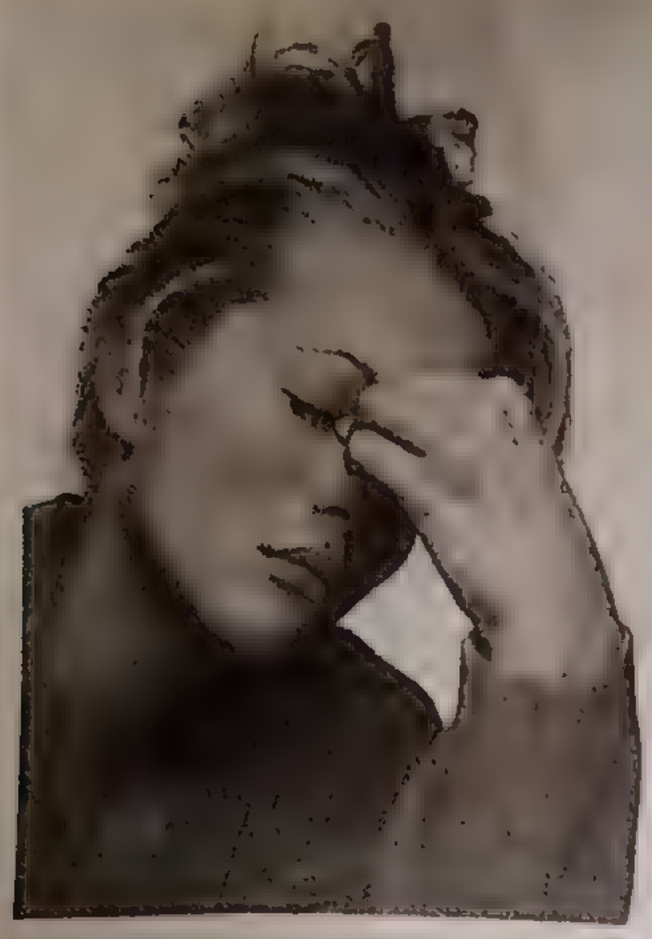
● Каждая комната в доме имеет восемь углов, которые выполняют роль воронки. Туда стягивается отрицательная энергия, так как там застаиваются воздух, пыль, скапливается мусор. Вот и подумайте, полезно ли, наказывая, ставить в такой угол вашего ребенка!

● Наши предки говорили, что если спишь головой на север, будет здоровый, хороший сон, на юг - сонливость днем и раздражительность, потеря цвета лица; спать головой на запад нельзя - оттуда приходит много болезней, а если спать головой на восток - развиваются творческие способности человека.

● Ноги спящего не должны смотреть на входную дверь помещения, а кровать нельзя ставить у окна. Хорошее место для установки кровати всегда покажет кошка. Она никогда не ляжет в плохом месте.

● В спальне не стоит размещать вьющиеся растения, а то «муж будет увиваться за другими».

● А если у вас не получается зачать ребенка - выращивайте в спальне фикус.



ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Собираюсь подлечить радикулит в санатории. Нужно ли, перед тем как отправиться на курорт, сделать какие-либо анализы? Или все необходимые исследования могут провести прямо в санатории?
Маргарита Николаева, г. Крупки»

На лечение лучше приехать с санаторно-курортной картой. Оформить ее должен лечащий врач. В карте должны быть указаны заболевания, по поводу которых вы отправляетесь в санаторий, и результаты анализов. Причем анализы должны быть выполнены накануне отъезда на курорт. Поскольку вы едете для лечения органов опорно-двигательного аппарата, необходимо сделать следующие исследования: электрокардиограмму, флюорографию, клинический анализ крови, клинический анализ мочи. Если вы собираетесь подлечить какое-либо заболевание суставов, то желательно привезти с собой заключение рентгенолога. В санаторно-курортной карте должна быть запись гинеколога о том, что у вас нет противопоказаний для лечения бальнеофакторами. Если вы не успели до отъезда сделать все необходимые исследования, то за дополнительную плату их можно выполнить и в санатории.

«Безопасны ли продукты из сои?
Ольга Данович, г. Брянск»

Точно известно, что они содержат много кальция и снижают риск заболевания раком груди и желудка - поэтому они включены в национальную антираковую программу США. Но в конце 1990 года английские и американские ученые выяснили, что содержащиеся в сое изофлавоны подавляют выработку эстрогена в организме, и теперь беременным женщинам и детям советуют воздержаться от соевого молока и сыра тофу. Исследования американских ученых показали, что изофлавоны сои могут негативно влиять на щитовидную железу, вызывая ее гипофункцию. Кроме того, соевый белок, как и любой другой, может вызвать аллергию. Так или иначе, соя - биологически активный продукт, который действует на организм, как лекарство. Передозировка обращает пользу во вред, так что лучше следовать рекомендациям врачей: не более 150 мл соевого молока 2-3 раза в неделю.

«Моя мама много лет пила клофелин, хорошее и недорогое лекарство. Теперь у нас новый врач, который говорит, что клофелин ей только вредит, и выписывает какие-то другие таблетки. Что ей делать, может, пойти к другому врачу?
Юлия Александрова, г. Городец»

Ваш новый врач абсолютно прав. Постоянный прием клофелина приносит больше вреда, чем пользы. Дело в том, что этот препарат быстро снижает давление и действует очень недолго. В результате человек словно катается на горках - то резко вверх, то резко вниз. И так несколько раз за сутки. Каким сосудам под силу это выдержать? Неудивительно, что именно у тех людей, кто предпочитает клофелин, гораздо чаще бывает инфаркт миокарда и мозговой инсульт. Большинство современных препаратов действует гораздо мягче. Поэтому они безопаснее. Кроме того, клофелин вызывает привыкание не хуже любого наркотика. Сегодня клофелин рекомендован только лишь как препарат «скорой помощи», т.е. в том случае, когда надо быстро снизить резко подскочившее давление.

«Два года назад я вышла замуж, и у меня тут же начался цистит. Несмотря на лечение, болезнь не проходит. Правда, когда муж был в двухмесячной командировке, мне удалось подлечиться, но потом все началось снова. Что мне делать? А.П.»

Обязательно пройдите обследование у уролога и гинеколога или в урогинекологическом отделении, чтобы выяснить, не связана ли болезнь с анатомическими особенностями вашего организма. Медицине известны случаи так называемого посткоитального цистита, когда именно половой контакт «запускает» заболевание. Если это так, то медики тактично помогут вам с мужем наладить интимную жизнь таким образом, чтобы она не провоцировала болезнь.

«Можно ли с помощью массажа похудеть?
Наташа С.»

Если вам где-то пообещают снять с бедер 10-сантиметровый слой целлюлита или похудеть на 10-15 килограммов - не верьте этому. Только кремом и массажем этого добиться невозможно. Во время массажных процедур усиливается кровообращение, питание мышц кислородом, улучшается обмен веществ. В результате вы худеете килограмма на полтора-два. Похудеть только за счет массажа, без сочетания со специальной системой питания, нереально. Если вы резко сбрасываете вес, массаж вам нужен, прежде всего, для того, чтобы определенные части тела: шея, грудь или подмышечная впадина - не отвисали. Кожа будет подтягиваться в постоянной работе. Это же касается и антицеллюлитного массажа. Его делают по специальной методике особыми кремами и маслами. И здесь можно добиться успеха только совместно с диетой. И практика показывает, что в таком сочетании люди теряли 5-7 килограммов за месяц.

ШЕСТЬ МИФОВ о лекарствах

Сегодня в мире так много различных лекарственных средств, что даже специалисты не всегда в состоянии полностью разобраться в постоянно в обновляющейся информации. Что уж говорить о нас, далеких от медицины! А между тем, обилие информации, зачастую рекламного характера, породило немалое количество мифов о лекарствах, которые мы и постараемся развенчать.

1 СУЩЕСТВУЮТ БЕЗОПАСНЫЕ ЛЕКАРСТВА

Неправда. Любое лекарство является химическим веществом, в той или иной мере взаимодействующим с организмом. Одни лекарства более активны, другие - менее. При этом чаще всего отмечается закономерность: чем более эффективно лекарство, тем более оно опасно. Есть лекарства, практически лишенные токсического воздействия, но даже они могут вызывать проблемы при их бесконтрольном применении. Так, длительное применение сорбентов (активированный уголь, смекта, полифепан) может привести к запорам, а длительное применение бактерийных препаратов - к угнетению собственных бактерий нормальной кишечной флоры.

2 ВИТАМИНЫ - НЕ ЛЕКАРСТВА

И это не так, ведь витамины биологически активные вещества, стимулирующие различные обменные процессы в организме. Жирорастворимые витамины (А, О, Е, К) при избыточном накоплении вызывают гипервитаминозы, сопровождающиеся ухудшением самочувствия. Для водорастворимых витаминов (С, В, Р, РР и др.) накопление в организме нехарактерно, но при их избыточных количествах могут возникать патологические реакции: аллергия, раздражение слизистой желудочно-кишечного тракта, дисфункция почек, метаболические нарушения. Поэтому витаминные и поливитаминные препараты нельзя использовать в более высоких дозах, чем это необходимо, а также, как и любое другое лекарство, держать их нужно вне досягаемости от маленьких детей.

3 КАЧЕСТВО ЛЕКАРСТВА НАПРЯМУЮ СВЯЗАНО С ЕГО ЦЕНОЙ: ЧЕМ ДОРОЖЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ

Цена лекарственного препарата зависит от страны-производителя, «раскрученности» и других факторов, не имеющих отношения к его эффективности. Существуют дорогие лекарства, эффективность которых невелика, так же, как и относительно недорогие, но при этом эффективные и более безопасные.

4 ВСЕГДА МОЖНО ЗАМЕНИТЬ ПРОПИСАННОЕ ЛЕКАРСТВО НА АНАЛОГ

Есть лекарства с разными торговыми названиями, но одинаковым активным веществом: метронидазол, который может иметь названия: трихопол, флагил, клион; парацетамол - калпол, панадол, тайленол, эффералган. Если активное вещество одинаково, препараты взаимозаменяемы, но при этом нужно помнить, что отличие препаратов разных фирм может быть в наполнителях, т.е. веществах, создающих лекарственную форму: таблетки, драже, капсулы, сироп или микстура. Кроме того, разной может быть и доза активного вещества. Поэтому, если врач назначил прием какого-то лекарства, при замене его на аналог нужно убедиться, что доза назначенного активного вещества совпадает с той, которая есть в препарате с другим названием.

5 СУЩЕСТВУЮТ ЛЕКАРСТВА, ЯВЛЯЮЩИЕСЯ ПАНАЦЕЕЙ ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Существуют лекарства, высоко эффективные для лечения каких-то патологий, но при этом даже такие лекарства не дают стопроцентной гарантии излечения. Что касается широко рекламируемых в последнее время лекарств от всех болезней, то это, как правило, общестимулирующие или обладающие адсорбирующей активностью препараты, которые могут оказать положительный эффект на организм, но при более-менее серьезной патологии, все-таки потребуется конкретное и целенаправленное лечение.

6 ХОРОШО ИЗВЕСТНЫЕ ПРЕПАРАТЫ МОЖНО ПРИНИМАТЬ БЕЗ СОГЛАСОВАНИЯ С ВРАЧОМ

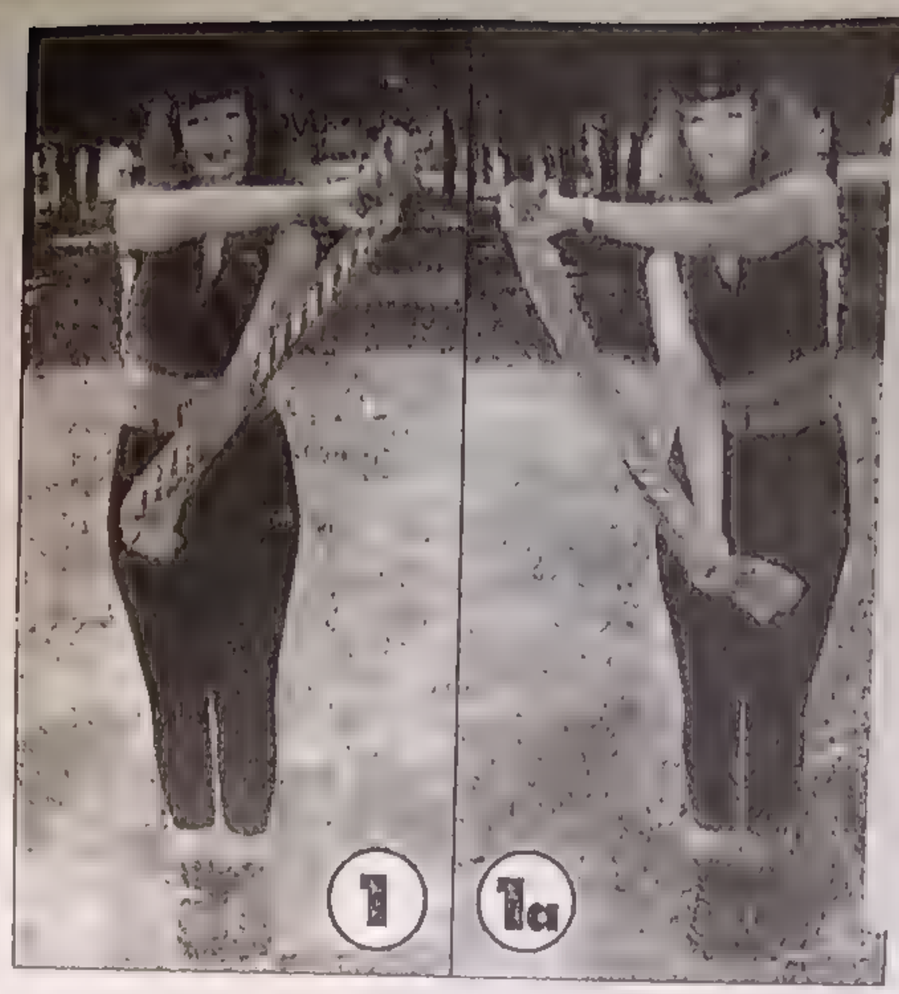
Существуют лекарства, которые хорошо знакомы каждому (анальгин, но-шпа, парацетамол и т.п.). Такие лекарства продаются без рецепта и не всегда требуют назначения врача. Но длительно принимать их нельзя, так как это чревато развитием осложнений. И помните, что если какое-то лекарство однажды помогло, это не значит, что вы можете принимать его горстями и без контроля врача.

МИНИ-ПРОГРАММА *для*

Хочется стать обладательницей потрясающе тонкой талии, которая эффектно смотрится в облегающих нарядах? Сегодня для вас эксклюзивный комплекс от Елены Гребенниковой.

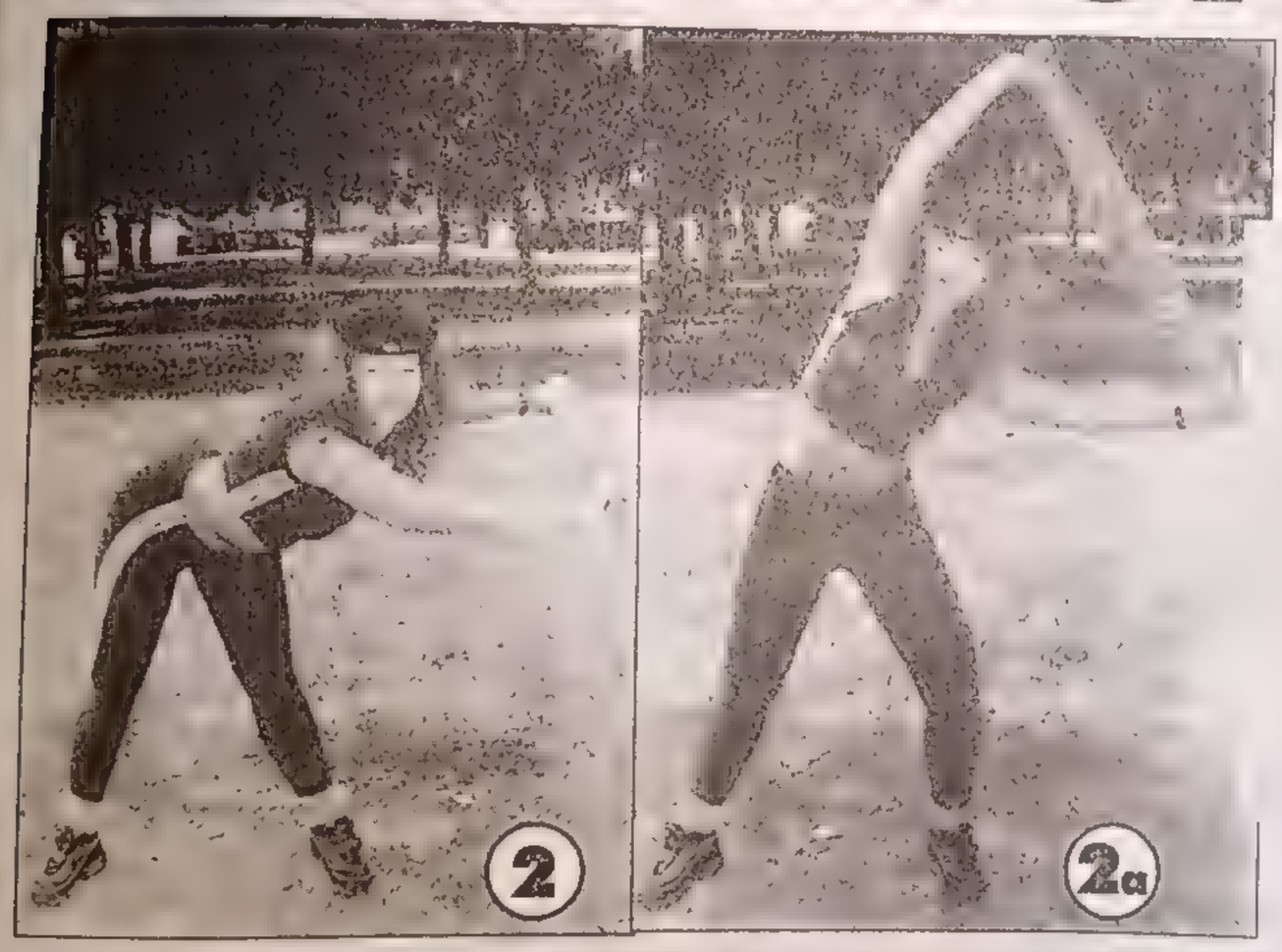
Для занятий потребуется лишь обычное полотенце и коврик.

Итак, вы готовы? Начинаем! Первые 8–10 минут я рекомендую слегка разогреться. Включите музыку и энергично потанцуйте. Импровизируйте! Постарайтесь пропотеть (имейте в виду, что вес вы начинаете терять лишь через 20 минут, если вы танцуете без перерыва. Разогрелись? А теперь возьмите полотенце.



«РУЛЬ» (1, 1а)

Ноги вместе, руки спереди. Представьте, что вы поворачиваете руль вправо и влево, слегка скручиваясь. Старайтесь проработать мышцы талии. Повторить 12 раз.



«Мельница» (2, 2а)

Ноги на ширине плеч. Руки с полотенцем вверху. Выполняйте наклоны вправо и влево, затем 4 наклона вправо, 4 влево; 2 наклона вправо, 2 влево; и опять по одному наклону в каждую сторону.

«ЦЫГАНСКАЯ ЮБКА» (3)

Ноги на ширине плеч. Руки с полотенцем сзади. Выпрямляя одну ногу, наклоняйтесь вправо и влево, поднимая полотенце вверх, как цыганскую юбку. Повторить 16 раз.

«КАЧЕЛИ» (4)

Лежа на спине, ноги вверху, держите полотенце под коленями и , подтягиваясь к ногам, напрягайте пресс, при этом мышцы шеи расслабьте. Повторите максимальное количество раз.

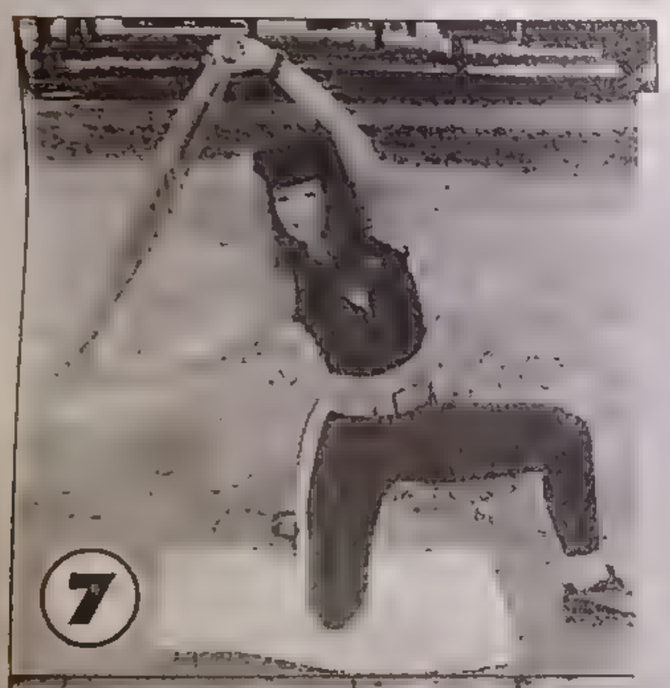
«ПРЯТКИ» (5)

Сядьте, ноги в стороны. Наклонитесь с полотенцем к ноге как можно ниже, затем, поднимая одну руку вверх, как бы выгляните из-под полотенца. Повторите по 8 раз, наклоняясь сначала к правой ноге, потом к левой, потом еще по 8 повторов поочередно.

«ЛОДОЧНИК» (6)

Сидя на коврике, слегка наклонив спину назад, поворачивайтесь вправо и влево, скручивая корпус. Представьте, что у вас в руках весло. Повторите 12 раз.

ОСИНОЙ ТАЛИИ



«СТРЕЛКА»(7, 7а)

Стоя на колене, выполняйте наклоны, сначала работая только правой ногой: выпрямите ее, а потом согните в колене.

Наклоны выполняйте то в одну, то в другую сторону. Затем поработайте левой ногой, одновременно выполняя наклоны вправо и влево.

Повторить по 12 раз на каждой ноге.

«ЗАВЕРШАЛОЧКА» (8)

Лежа на боку, подтяните ногу как можно ближе к себе и задержите на несколько секунд. Выполните упражнение, повернувшись в другую сторону.

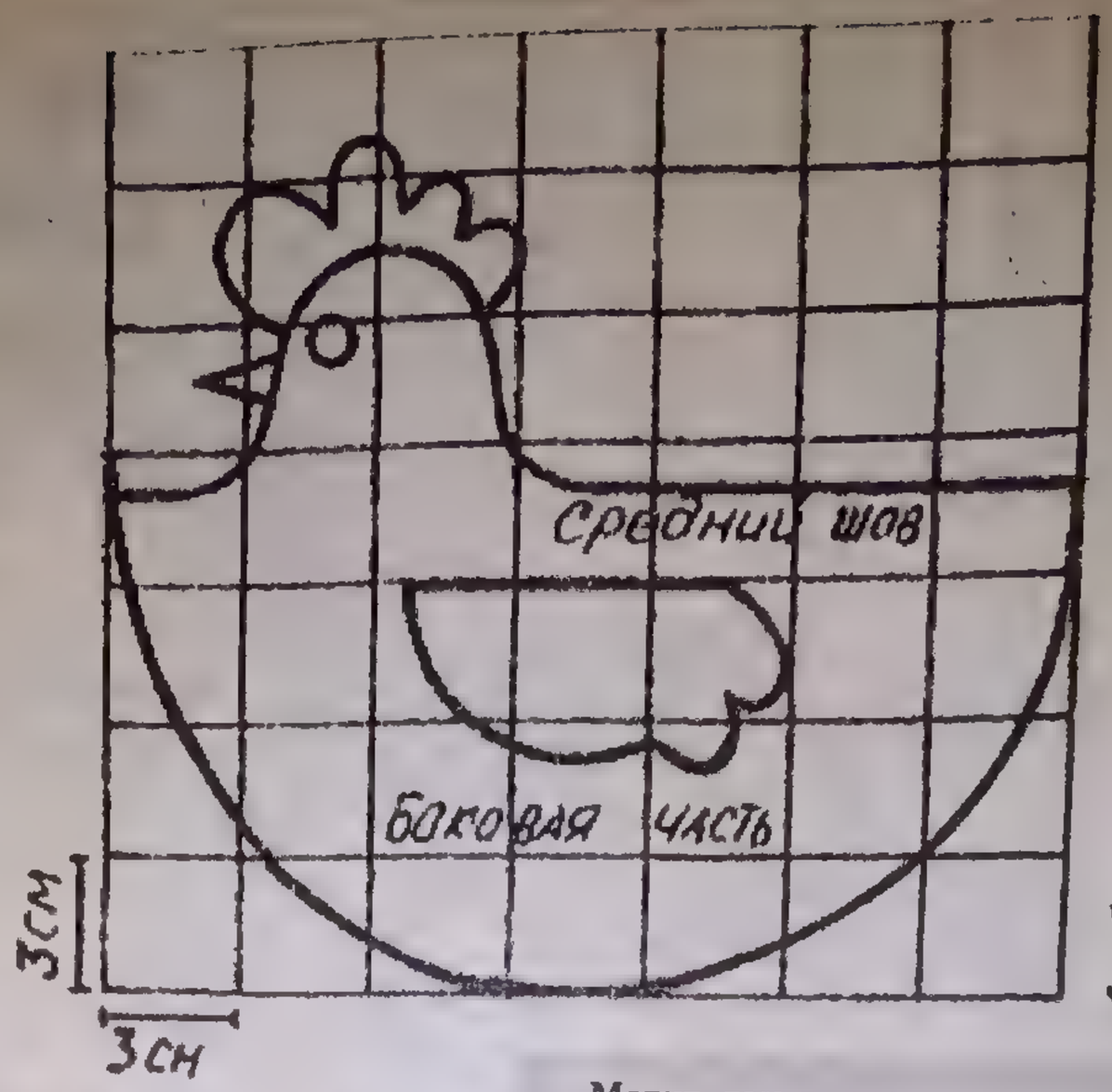
Я рекомендую выполнять эти упражнения 4–5 раз в неделю. Но добиться хороших результатов можно, лишь изменив подход к питанию. «Осиная талия» без диет – в следующем номере.

Фитнес-студия Елены Гребенниковой: г. Воронеж, ул. Алексеевского, 15, санаторий-профилакторий «Строитель». Телефоны: (0732) 51-91-52, 30-30-15.

Эти курочки-прихватки станут незаменимыми помощницами во всех ваших «горячих» делах. Предлагаю их сшить.

Материалы:

1. 20х90 см хлопчатобумажной ткани в горошек и в полоску.
2. 25х60 см зеленой стеганой ткани для подкладки.
3. Остатки красной хлопчатобумажной ткани.
4. Немного клеевого флизелина, синтепона для обивки.
5. Готовая красная косая бейка.
6. Швейные нитки подходящих цветов.
7. Копировальная бумага, белая бумага или миллиметровка.
8. Карандаш.



1 – боковая часть прихватки (2 детали);
2 – крыло (2 детали);
3 – гребешок (2 детали);
4 – клюв (2 детали);
5 – глаз (2 детали).

Мотив дан в уменьшенном виде. Масштаб одной клетки: 3 х 3 см.

На простой белой бумаге или миллиметровке сделайте выкройку в натуральную величину.

КУРОЧКА-ПОМОЩНИЦА ДЛЯ «ГОРЯЧИХ» ДЕЛ

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ :

Отдельно переснимите туловище, крыло, гребешок, глаз и клюв. Выкроите из светлой ткани в горох или в полоску одну боковую деталь (см. рис. 2), другую - симметрично. При этом сделайте у нижнего закругления маленький припуск на шов. По верхнему краю среднего шва сделайте припуск шириной 0,5 см. Разметьте все линии. Теперь вырезаем глаза из зеленого лоскутка и крылья - из ткани другого цвета. Приутюживаем к изнаночной стороне флизелин и вырезаем детали строго по линиям. Детали приутюживаем к боковым швам и отстрачиваем швом «зигзаг» - нитью в тон отделке. Выкраиваем по две детали клюва и гребешка с припусками 0,5 см на швы. Сшиваем по внешнему краю и выворачиваем. Складываем боковые детали лицевыми сторонами, захватывая между ними гребешок и клюв, после чего стачиваем средний шов. Деталь выворачиваем и слегка наполняем ватой (синтепоном). Из стеганой ткани выкраиваем круг диаметром 21 см, складываем с верхней частью изнаночными сторонами, сметываем края и обрабатываем срезы косой бейкой. Осталось только сшить из косой бейки петельку, пришить к прихватке - и помощница-курочка готова.

Растения – защитники

Как сделать экологически чистыми продукты с вашего огорода? Правило №1, оно же – №2 и №3, звучит так: НЕТ – ХИМИКАТАМ! Даже защищать растения от вредителей можно естественным, природным способом.

Растение	Используемые части растений	Форма использования препарата	Вредные организмы, против которых применяют препарат
Лук репчатый	Чешуя луковиц	Настой — опрыскивание	Паутинные клещи, тли
Табак настоящий и махорка	Отходы, полученные при уходе за растениями и сушке (обломки листьев, пыль и т. д.)	Настой — опрыскивание. Отвар — опрыскивание. Опыливание табачной пылью	Тли, медяницы, трипсы, открыто питающиеся гусеницы и личинки пилильщиков младшего возраста. Крестоцветные и другие блошки. Яблонная медяница
Томат	Здоровые зеленые надземные части, в том числе пасынки	Отвар — опрыскивание. Посадка томата в междурядьях крыжовника	Открыто живущие гусеницы бабочек и личинки пилильщиков. Огневка крыжовниковая и пилильщики
Ромашка аптечная	Листья и соцветия	Настой — опрыскивание	Сосущие вредители, мелкие гусеницы бабочек и личинки пилильщиков
Тысячелистник обыкновенный	Вся зеленая масса (в начале цветения)	Настой или отвар — опрыскивание	Тли, медяницы, листогрызущие гусеницы бабочек
Дельфиниум	Корни и листья (срезка осенью)	Настой или отвар — опрыскивание	Тли, медяницы, листогрызущие гусеницы бабочек и личинки жуков, повреждающие капусту, гусеницы кольчатого шелкопряда
Календула (ноготки лекарственные)	Корни и листья (срезка осенью)	Посев между овощными растениями	Клещи, корневые гнили
Лопух большой	Зеленые листья	Настой — опрыскивание	Листогрызущие гусеницы бабочек на капусте и других овощных культурах
Щавель конский	Выкопанные корни	Настой — опрыскивание	Тли и крестоцветные клопы на растениях семейства капустных
Полынь горькая	Надземная часть (собирают во время цветения)	Отвар — опрыскивание	Листогрызущие гусеницы бабочек и личинки пилильщиков
Чеснок посевной	Листья, цветочные стрелки или зубчики	Настой — опрыскивание	Тли, паутинные клещи
Картофель	Не пораженная болезнями ботва	Настой — опрыскивание	Тли, паутинные клещи, гусеницы бабочек, повреждающие капусту. Отпугивание почкового клеща
Тагетес (бархатцы)	Растение, срезанное в период цветения	Настой — опрыскивание	Тли

ОТВЕТ НА СТАТЬЮ

«Лживая правда, правдивая ложь»

Могу предположить, что откликов будет достаточно много. И все будут писать о честности и большой любви. Представляю свой взгляд на эти вещи (самый, кстати, беспроигрышный).

Муж Марины ушел потому, что он имеет чувство собственного достоинства, а у Вас, Марина, его нет. Вы мирились с его изменами, обида «за все» накапливалась в Вас. Вы стирали, готовите, гладите, очень устали и остаетесь безропотной даже тогда, когда ваш муж где-то задерживается. И вы даже знаете где! Это ваш муж, Марина! И никакой потаскухе не должны доставаться его внимание, его ласки. Почему потаскухе? Потому что нормальная женщина в своем уме никогда не станет жить с мужчиной, который бросил жену и своего маленького ребенка.

Эгоистами мужчин делаем мы сами, взваливая на себя все на свете. Именно в результате вашей хронической усталости и душевного унижения все так и вышло. А это значит, что еще не все потеряно.

Я люблю общаться с мужчинами, и, знаете, они очень часто говорят, что хотят убежать из супружеской спальни от однообразного и пресного секса. Ведь у меня тоже куча дел, ребенок, забот невпроворот. Но я ОБЯЗАНА всегда хорошо выглядеть. Обременительно? Очень. Но другого выхода нет.

Не надо так убиваться, Марина! Вернуть его проще простого. Во-первых, приведите себя в порядок. Не надо строить из себя убитую горем женщину. Пусть за своими вещами он придет сам. Вот и вы, вся такая красивая и улыбающиеся, в соблазнительном халатике, что-то болтаете. Пригласите его на чай или кофе, в холодильнике пусть что-то будет типа алкоголя (не помешает). Он же любит вас, никуда он не денется. Затащите его в постель и не выходите оттуда как можно дольше. Ребенка, естественно, отдайте маме, отключите телефон. Как затащить? Поставьте вещи в вашей спальне. Когда будете нагибаться за пакетами, следите, чтобы он был сзади, никаких трусов, только бикини. Если не будет такой ситуации, может быть другая. Как бы случайно дотроньтесь до него, пусть он увидит ваш страстный взгляд и влажные губы (в парфюмерных магазинах есть блеск для губ - классная штука). И никаких упреков! Потом расскажите ему о том, что вы любите его, а тогда вы просто соврали ему, потому что устали и выбились из сил, что вас так залели его измены. Докажите ему, что вы верная женщина. Вы не хотите его ни с кем делить, и что вашему ребенку нужен отец. Еще одно правило: вы должны быть искренней, и секс должен быть качественным. Не надо притворяться. Даже если он и уйдет в этот раз, даю 200%, что он вернется. Почитайте на досуге что-нибудь о сексе. Это очень важно, поверьте мне.

Валентину Петровну из следующего письма можно тоже понять. Она не понимает, как ее сын может любить проститутку? И защищать ее тогда, когда она бесстыдно изменяет ему. Обратите внимание, во что была одета невестка? Естественно, в халатик на голое тело. Чего же хочет Валентина Петровна? Может под домашний халат надо надевать длинный свитер или что-то еще более мрачное? Мужчина, скорее всего, был, действительно, ее коллегой по работе. Валентина Петровна ненавидит свою невестку, она во всем видит жуткий разврат (хотя в глубине души очень жалеет о том, что в своей жизни у нее не было такого «разврата». А попросту в ее жизни не было «запретной» любви, которая приводит в экстаз и дает ощущение полного счастья.). Женщина должна получать внимание от мужчин! Валентина Петровна, это же чудо, что у Вашего сына такая жена. Он счастлив. Может у вас проблемы с личной жизнью? Тогда займитесь ее устройством. Если нет мужчины, а я думаю, это временно, займитесь мастурбацией, это расслабляет, у вас не будет таких ужасных домыслов.

Это все. Желаю всем успехов в личной жизни.

Юля З., г.Воронеж

Здравствуйте, дорогая редакция!

Пишу вам впервые, потому что с этого месяца я стала вашей подписчицей, а это значит, что мы с тобой, дорогая «Красотка...», не расстанемся больше никогда!

Мне очень нравится ваша газета, одно только не очень хорошо: не страницы, на которых вы пишете про всякие огородные дела лучше бы, по моему мнению, заменить на хорошие тесты или советы по косметике. А то вы уподобляетесь другим женским газетам, про которые я даже писать не хочу.

А еще зотелось бы, чтобы «Красотка...» стала цветной и глянцевой, даже если она будет стоить 10 рублей. Я все равно останусь с вами!

Марина Карпинская, г. Саратов

Здравствуй Уважаемая редакция!

- Милые Красотки и Красавцы!

Читая июльский номер «Красотки...», с удивление обнаружила свою фамилию среди выигравших поощрительные призы по итогам «весенней» анкеты.

Честно говоря, ни о каком призе даже мечтать не могла. Очень Вам благодарна, если это и в самом деле так. И поддерживаю ваше решение награждать участников, ответивших на вопросы анкеты, подпиской на «Красотку...»

Конечно, нужно стремиться к лучшему, в том числе в улучшении полиграфического качества. Хотя для меня не важно придется разрезать газету или нет, это не самое главное. Да и цена - одним рублем больше, одним - меньше - это принципиально не важно. Не думаю, что это нанесет большой ущерб читателям «Красотки...», а редакции возможно хоть чем-то поможет в наше сложное время. Русскому человеку всегда хочется больше и лучше, а платить поменьше, а лучше совсем бесплатно. Думаю, мы еще не скоро придем к осознанию того, что труд должен оплачиваться соответственно.

С удовольствием бы покупала «Красотку...» не только 2 раза в месяц, но и каждую неделю, а то месяц тянется очень долго, когда ждешь. Все прочитано от корки до корки по 10 раз, а новый месяц все никак не наступает. А если бы еще выходили приложения «Здоровье», «Рецепты», «Шьем сами», «Вязание» и всевозможные советы, то было бы вообще прекрасно.

Мой сын учится в лицее и будет технологом пищевой промышленности. Книги, в которых рассказывается, как красиво украсить блюдо, сервировать правильно стол, сложить красиво салфетки - как правило, очень дорогие, и не всегда есть возможность их купить. Думаю, что это интересно было бы не токо ему.

Кого бы хотелось видеть героиней номера? - Вы знаете, звезды кино, эстрады и т.д. - это, конечно, интересно. Но мы так далеки от их звездной жизни. Да и какую бы газету или журнал не взяла - кругом только звездные биографии и сплетни. Скучно.

Хочется чего-нибудь ближе к нам, простым смертным. С большим интересом прочитаю, как такая, как я, обычная, добилась успеха в жизни. Понимаю, что под лежачий камень вода не течет, но видимо, склад характера такой, что решиться на что-то «большое» мне трудно. Страшно менять привычный ход жизни, хотя менять надо давно. Возможно, чей-то опыт подтолкнет к действию меня или поможет кому-то. Не берусь судить чего не хватает номеру - всегда хочется всего и побольше. Возможно, можно добавить конкурсы и не обязательно с призами. Прочитать свою фамилию на страницах «Красотки...» - уже приятно. Хотелось бы побольше советов самых разнообразных (и от редакции и от читателей).

Спасибо за ваше внимание к нашим женским проблемам. Желаю успехов. Жду следующую «Красотку...»

С уважением, Лена,
г. Орел – 25.

Я счастлива!

Здравствуйте! А вот вы знаете - я счастлива. Да! В такое несуразное время, когда ничего и нигде нету.

Мне 22 года. Было детство, школа, друзья и моя светлая, чистая, но, увы, безответная любовь. Были слезы и, казалось, что жизнь моя потеряла смысл. Но рядом оказались отличные подруги, которые помогли.

Поступила в училище. И там... встретила его - своего будущего мужа. Была эта «ночь полная тайн». Училище закончила с сынишкой Сашей. Вот так!

У меня есть самое главное - любящий, добрый, умный, красивый - МУЖ, маленький, нежный - СЫНУЛЯ. И все, и ничто и никто мне не нужен. Я верю и люблю. Я счастлива!

С уважением, Маришка,
Саратовская обл., р/п Екатериновка

Как мы и обещали, сентябрьский номер «Красотки...» изменился по сравнению с летним. Мы будем меняться и дальше. Но, естественно, мы не хотим меняться без вашей помощи и советов. Для того, чтобы избежать некоего лукавства с вашей стороны, и на этот раз мы, что называется, убираем «финансовый фактор», то есть не будем поощрять вас крупным денежным призом. Зато мы подарим нашим читательницам, чья помощь окажется для нас весомой, подписку на «Красотку...». Причем, чем больше будет полезных анкет, тем больше мы отправим подписных талонов в любые точки России. Итак, какой бы вы хотели видеть «Красотку...»?

Анкета

Красотки...

Ф.И.О. _____

Адрес _____

Профессия _____

Как вы отнеслись к тому, что мы сменили типографию?

- ☐ Хорошо
- ☐ Плохо

Как бы вы отнеслись к тому, чтобы «Красотка...» выходила не 1 раз в месяц, а 2, при этом имела чуть меньше страниц и стоила бы дешевле?

- ☐ Хорошо
- ☐ Плохо

Как бы вы отнеслись к тому, чтобы выходили новые приложения «Красотки...», например, «Красотка-здоровье», «Красотка - кулинарные рецепты»?..

- ☐ Хорошо
- ☐ Плохо
- ☐ Безразлично
- ☐ Может быть, вы предложите вариант приложения

_____

_____

В этом номере вы прочитали

- ☐ Все, от корки до корки
- ☐ Только отдельные материалы *(напишите, какие именно)* _____

_____

_____

Вы бы хотели видеть героиней номера

- ☐ Звезду кино, эстрады и т.д.
- ☐ Женщину (девушку), живущую в одном из городов (сел) России, добившуюся успеха в жизни или просто чем-то интересную
- ☐ Просто читательницу
- ☐ Другое _____

_____

_____

_____

_____

Чего не хватает этому номеру?

- ☐ Конкурсов
- ☐ Писем читателей
- ☐ Моды
- ☐ Косметики
- ☐ Советов
- ☐ Другое _____

_____

_____

_____

_____

_____

Вы читаете «Красотку...»

- ☐ Каждый номер
- ☐ Время от времени
- ☐ Первый раз купила
- ☐ Я подписалась на газету

Купите ли вы «Красотку...» в следующий раз?

_____

_____

Заполненную анкету отправьте, пожалуйста, в адрес редакции: 394077, Воронеж, ул.Генерала Лизюкова, 2, ком. 418

«И то, что они целуют вас, ничего не значит; и то, что они выходят за вас, ничего не значит. Всю жизнь вы будете думать, что она вас любит, и она вам будет это говорить, и не узнаете правды, и проживете счастливо».

М. Жванецкий

* * *

Тем, что в женщине разбудишь,
И довольствоваться будешь.

Вл. Вишневский

* * *

Если мужчина утверждает, что он перестал что-либо понимать в женщинах, значит, он в них окончательно разобрался.

Михаил Задорнов

СУПЕРМАРКЕТ РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Сюрпризы

Спрашивайте в газетных киосках

I-я и III-я пятницы месяца

АДМИРАЛТЕЙСКАЯ ПЛОЩАДЬ

СЕНТЯБРЯ в 18.00 День горо

ГЕНЕРАЛЬНЫЙ СПОНСОР ПРАЗДНИКА КОМПАНИЯ

РеКом-ВОРОНЕЖ

ВАРИАНТ ВАШЕ ВЫСТУПЛЕНИЕ ТРУППЫ

ВИРУС

Русские песни

ВУЗ-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ДЕТЕЙ ВУЗ

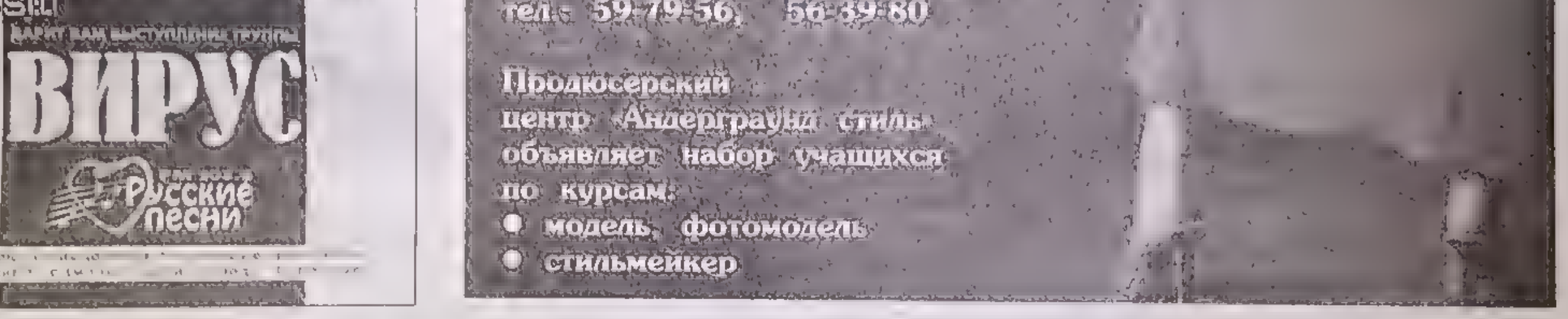
продюсерский центр Underground style

КАСТИНГ ведущих французских агентств
IDOLE
CRISTAL
ROXANE-models
Приглашаются юноши и девушки для профессиональной работы в лучших фэшн-изданиях:
VOGUE
ELLE
BAZAAR и пр.

Вы хотите прикоснуться к миру Высокой моды? Не упустите свой шанс!

Регистрация:
г. Воронеж,
ул. Арсенальная, 3, оф. 112,
тел.: 59-79-56, 56-39-80

Продюсерский центр «Андерграунд стиль» объявляет набор учащихся по курсам:
- модель, фотомодель
- стильмейкер



ДЕНТИКА

СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР

Наслаждайтесь лечением!

Московский пр-т, 24

711-338

Вероника ПРОХОРОВА- НЕСОВРЕМЕННАЯ

Древние утверждали: «Слова увидеть в действии – вот лучшая из школ». И, кажется, Вероника Владимировна Прохорова полностью с ними согласна. Во всяком случае, когда Вероника для себя решила, что преподавать английский язык детям можно по-другому: весело и интересно – она открыла собственную школу иностранных языков «Николь», где даже четырехлетние малыши разговаривают, читают и пишут на английском и французском. Поставив спектакль «Алиса в стране чудес» (опять же на английском языке), Вероника смело взялась за организацию межрегионального фестиваля детского творчества на английском языке. И в том, и в другом случаях хотелось как лучше и вышло, к счастью, не как всегда. Удалось.

И еще в ее небольшой творческой биографии удалось выиграть конкурс «Золотой фонд», американскую грантовую программу «Бизнес для России». При этом Вероника Прохорова не считает себя бизнес-вумен, а признается, что элегантный 19-й век, с его старомодными, но изящными манерами ей ближе. Такая вот «несовременная» деловая женщина.

А все началось с того, что Ника (как зовут ее близкие) с детства мечтала стать учительницей.

- Вы помните первое слово, фразу, которые Вы произнесли на английском языке?

- Наверное, что-то вроде «this is a table» - это стол. Думаю, мне было года 3-4, когда мама начала учить меня английскому. Она садилась, раскладывала карандашик, ручку, книжку и говорила: «This is a table - это стол, это карандаш, это ручка». Мама у меня - замечательный педагог. И я с рождения чувствовала себя учителем. Свою младшую сестру я учила читать, писать, считать и, конечно, говорить по-английски. Сама рисовала ей учебники, азбуку, была для нее учителем и директором.

- Из школьных лет что запомнилось?

Мы жили в Северном микрорайоне, на самом краю. В то время там был лес. То есть это была конечная. Родители же отдали в школу №1, «английскую», а это другая конечная остановка транспорта. Кстати, с собой у меня всегда были музыкальная папка и пакет с накрахмаленной юбкой, так как я еще занималась музыкой и танцами. Помню, бабушки в троллейбусе причитали: «Бедненькая, да куда ты едешь? Да почему тебя родители не отдадут в школу поближе?» Я с гордостью отвечала: «Я учу английский язык».

- Так что Вам больше понравилось: английский язык или преподавание?

- Знаете, так сложилось в жизни, что я преподаю именно английский. Судьба, наверное. Я закончила исторический факультет, специальную группу, с английским уклоном. Получила два диплома: на право преподавания истории и английского языка. Но еще во время учебы в университете, меня пригласили преподавать английский деткам. Я очень люблю детей. Со взрослыми, мне кажется, не так интересно. Детская доброта, искренность подкупают... Так все и началось.

- Сколько Вам тогда было лет?

ДЕЛОВАЯ ЖЕНЩИНА

Школу я открыла, обучаясь на 4-м курсе. Я ее назвала «школа иностранных языков». Основной принцип был не просто «научить», а сделать это интересно, обязательно через игру. Чего мы только не делаем на занятиях: «проживаем» все жизненные ситуации, обсуждаем самые разные темы, а еще поем, танцуем, смотрим мультфильмы. И все это через общение на английском языке.

- Интересно, а Ваш муж тоже говорит на английском языке?

- Да, но, что интересно, понимают его лучше не в англоязычных странах.

- И как же Вы нашли «общий язык»?

- Мы оба из комсомольского прошлого. На одном из сборов комсомольского актива мы и познакомились. Олег был у нас комиссаром, а я училась в 9-м классе и была ну, очень правильной девочкой. Олег мне сразу понравился, но это вряд ли была любовь с первого взгляда. Хотя еще тогда на сборе девчонки говорят мне: «Ты заметила, какие у него длинные ресницы?» Думаю: «Не заметила - надо посмотреть»...

- А можете посекретничать, какой самый романтичный момент какой был в Ваших отношениях?

- Пожалуй, то, как Олег сделал мне предложение. Это было действительно очень красиво. Пароход. И вот после ужина, когда пассажиры покинули ресторан, Олег совершенно неожиданно появился во фраке с цветами в руках и в традициях романтичного 19-го века попросил моей руки у родителей.

- Какие-то семейные традиции у Вас есть?

- Мы любим всей большой семьей собраться на даче. Обязательно футбол смотрим вместе, болеем только за «Спартак». Эта традиция абсолютно непререкаемая. Единственный случай, когда я не смотрю футбол вместе со всеми, - это моя работа. Я никогда не отменяю занятий. В семье все шутят, что, если Вероника сидит и молчит, она думает о школе.

- А как Ваш муж относится к тому, что Вы так много времени уделяете школе, занятиям, ученикам?

- Знаете, он меня понимает и очень много помогает. Признаюсь, моя школа - моя гордость - не состоялась бы без участия моего мужа. К тому же он знает, как сильно я люблю его и нашего сынишку Никиту.

- Вашей школе уже 8 лет, сегодня она одна из самых престижных языковых школ в городе. Вы добились признания как педагог, как директор, чего хочется еще?

- Хочу, чтобы в нашей школе было много разных языков. Сейчас, кроме английского, есть французский, с этого года будет преподаваться немецкий. В ближайших наших планах японский. Уже есть преподаватель, и тоже для маленьких. Еще хотелось бы открыть филиалы в районах. Есть мечта - создать в каждом классе атмосферу изучаемого языка, чтобы ребенок не только «знал и понимал», но и «чувствовал» культуру, традиции.

- А если что-то из задуманного не получается, планы рушатся, что Вы себе говорите?

- Вспоминаю песенку из детства: «Если очень хочешь - своего добьешься, а мальчишка строил корабли». Помните? Для меня это - своего рода самовнушение. Никогда нельзя опускать руки, нужно еще и еще раз попробовать. Нужно уметь настроиться, обдумать, что ты сделал не так. И выход всегда найдется. А можно прийти поплакать - тоже легче станет. А потом снова сесть, собраться и подумать, что можно сделать.

- Есть слова, которые Вам больше всего нравятся, как они звучат на другом языке?

- И не одно. Очень многие нравятся слова. Например, на французском громоздкое слово гардероб звучит «аремуар».

- Звучит красиво, как любовь... А любовь лучше всего на каком языке звучит?

- Пожалуй, на русском красиво. На французском мне не нравится, опять же похоже на «гардероб». На английском так как-то привычно. Нет, как раз у нас любовь - красивое слово.

- Можно сказать, что любовь и школа «Николь» в чем-то для Вас синонимы?

- Знаете, это действительно так. Когда у нас праздники, когда я вижу в доме всю школу, а это более 300 детей. Представляете? Поднимаясь на сцену, я думаю: «Какое счастье, это мой дом, это моя семья!»

Беседовала Ольга СЕРДЮК

ВСЕРОССИЙСКОЕ ЖЕНСКОЕ ИЗДАНИЕ

№ 9 (24), СЕНТЯБРЬ 2002

КРАСАВИЦА
pretty woman
КРАСОТКА

Вероника Прохорова-
Несовременная деловая женщина

Здоровье:
Шесть мифов о лекарствах

Детки:
Опасности учебного года

Наш адвокат:
Наследство и наследники

Шоппинг:
Зачем покупать биодобавки?

Рецепты, сканворд, анекдоты

КРАСОТКА
pretty woman
КРАСАВИЦА

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
СЕРОССИЙСКОЕ ЖЕНСКОЕ ИЗДАНИЕ
№ 5 (34) МАРТ 2003

Маша Аверченко:
Влюблена в Ирландию

Мода:
Весна в стиле «Охота»

Звезды:
Наталья Ветлицкая

Спорт:
Ленивая зарядка в ванне

Праздники:
Так что мы отмечаем 8 марта?

Сканворд, конкурсы, рекомендации Иван Иваныча

Маша Аверченко: Влюблена в Ирландию

Почему русские девушки так рвутся за границу? Чего они там ищут? И что находят? Такие вопросы чаще всего встречаются в ваших письмах, а «Красотка...» всегда идет навстречу своим любимым читателям...

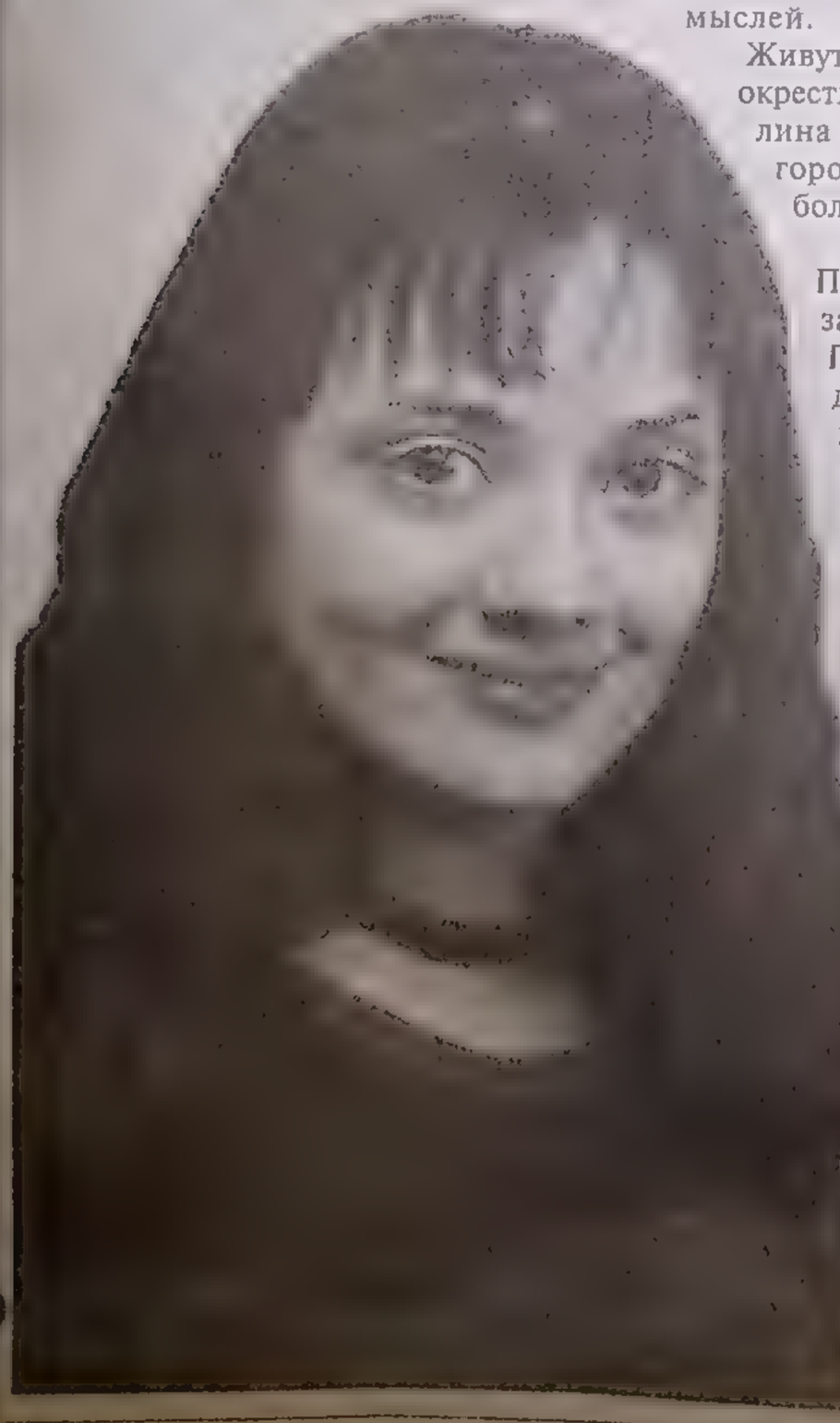
- Ну и как же вы, Машенька, докатились до жизни такой - бросили великую матушку-Россию и отправились в Ирландию, чтобы детишек чужеземных воспитывать?

- Прежде чем докатиться, я сначала родилась. А родилась я в замечательном городе Ейске Краснодарского края. Сейчас учусь в Академии Госслужбы при Президенте России на третьем курсе факультета регионоведения.

Английским языком увлекалась с детства. Побеждала в заграничных олимпиадах, занимала призовые места и все время мечтала попасть в Ирландию...

- А не побоялись? А то ведь слухи всякие ходят - понаобещают, а потом - бац! - и наши девочки стоят где-нибудь на Вильгельмштрассе или Первой авеню в подозрительно коротеньких юбчонках...

- Не побоялась. Во-первых, фирма, которая организовывала поездку, считается серьезной и уважаемой, во-вторых, я по натуре человек смелый, а в-третьих, вы же сами понимаете, что такое мечта!



Я ехала в Ирландию работать гувернанткой в семью. Визу мне выдали накануне 8 марта - своеобразный подарок. Второго июня я уже приземлилась в Дублине. Семья Ликслип уже встречала меня в аэропорту.

- Смотрели небось косо...

- Какое там! Сразу окружили лаской и заботой. Мама Сара объяснила дочкам Джордже и Изабель, что я ее подруга.

Семья Ликслипов, можно сказать, типичная ирландская семья. Папа Марк работает пилотом ирландской авиакомпании, летает в Англию и Францию. Мама Сара - медсестрой реабилитационного центра, который занимается поддержкой больных раком. Она с больными играла, рисовала, одним словом, отвлекала от страшных мыслей.

Живут они в двухэтажном доме в окрестностях Дублина. Центр Дублина еще более-менее похож на город, окраина же напоминает большую ухоженную деревню.

Мой день проходил так. Просыпалась я в девять часов, завтракала вместе с семьей. Потом отправлялись гулять с детьми - ходили на детские площадки, в бассейн, просто гуляли по улицам. С детьми мы рисовали, играли. Потом я шла в колледж, где занималась английским. Так как язык я знаю довольно хорошо, то изучала особенности произношения, отдельные тонкости.

Меня полюбили друзья семьи, часто мы вместе выезжали на барбекю. Никто не делал каких-то различий между мной и семьей - мол, я гувернантка.

Ездили к Атлантическому океану - на пляж.

- Там же холодно!

- Вот-вот. А они считают, что нормально. Представляете, температура градусов шестнадцать, не больше, мне и в кофточке нежарко, а они - в океане плещутся! Я когда сказала, что у нас в Краснодарском крае температура летом до сорока доходит, так они даже не поверили. Для многих иностранцев Россия - страна сугробов. Про медведей, кстати, тоже правда.

- Правда, что ирландцы люди горячие и вспыльчивые? Достаточно вспомнить Скарлетт из «Унесенных ветров», которая могла и побить служанку...

- Напротив, ирландцы очень доброжелательны и отзывчивы. Они очень азартны - во время чемпионата по футболу все болели, переживали за своих. Ходили в таких прикольных шапочках и распевали песни.

Ирландцы любят хорошо покушать.

- Выпить, наверное, тоже не дураки?

- Пьют не особо много. Любят пиво «Гиннес»...

- Кто ж его не любит...

- ...Разные ликеры. Напившись, не буянят как наши, а спокойно поют песни.

- Машенька, вот вы все рассказываете, что ирландцы такие хорошие, такие добрые. Читатели, наверное, уже зевают. А что-нибудь плохое, гадкое, мерзкое есть в Ирландии? Ну, хотя бы то, что вам не очень понравилось?

- Не было ничего плохого.

- Что больше всего запомнилось в Ирландии?

- Наверное, концерт Брайана Адамса в Дублине. Там есть такой Финикс-парк, кстати, самый большой в Европе. Брайан в тот вечер был великолепен! Вся огромная толпа хором пела его песни, это было настоящее шоу!

Концерт запомнился еще вот почему. К сожалению, я не рассчитала деньги - опоздала на вечерний автобус, а ночной стоит дороже. Вот я и стою, чуть не плачу - что делать? Думала подойти к водителю, объяснить все. Но тут ко мне подошел парень, мы разговорились. Я объяснила ему ситуацию. Так вы не поверите, это парень запросто дал мне денег, проводил до автобуса, объяснил дорогу и еще удачи пожелал! В автобусе я попросила у одного ирландца мобильный телефон - позвонить в семью, чтобы не волновались - они встречали меня на вечернем автобусе. Он мне просто так дал телефон, даже слушать не захотел мои благодарности...

- Машенька, вы настолько поразили меня своим рассказом об Ирландии, что, пожалуй, я завтра пойду оформлять загранпаспорт... Спасибо вам большое!

- Вам спасибо.

- До встречи в Ирландии!

Беседовал Сергей ОБОЛЕНСКИЙ

НАША СПРАВКА:

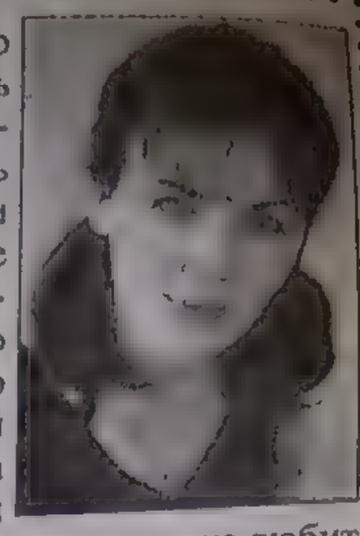
Маша Аверченко поехала в Ирландию по программе «Au Pair» («Гувернер») от Воронежского молодежного центра «Открытая планета». Это поездка на 1 год в Ирландию, Германию, Францию или США для представителей молодежи в возрасте до 28 лет, желающих помочь в воспитании детей в семье и усовершенствовать свой иностранный язык. Эта программа не рассчитана на заработывание денег - участники живут на полном пансионе, имеют отпуск и выходные и получают небольшие карманные деньги. По правилам международной ассоциации «Au Pair», участники этой программы являются полноправными членами той семьи, в которой живут.

ГЛАС РЕДАКТОРА

Недавно в редакцию позвонила читательница с таким вопросом: «Вот, вы публикуете в «Красотке...» самые разные диеты, которые друг другу противоречат. А какую из них вы, вот, лично вы, Евгения Даниловна, предпочитаете?» «Да, собственно, никакую», - ответила я. И поняла, что пора объясниться. Не только с любознательной читательницей по имени Марина, но и с другими тридцатью шестью тысячами.

Спросите у любого диетолога, и он вам скажет, если, конечно, профессионал, и не получает доплаты от дядьки «Гербалайфа», что универсальной диеты, подходящей для всех и каждого, не существует. А наша задача, как средства массовой информации заключается именно в том, чтобы познакомить вас с возможно большим разнообразием мнений. Если мнения эти будут друг другу противоречить - тем лучше. Умные греки уже много веков назад знали, что в споре рождается истина, и если уж спорить, то не с ними.

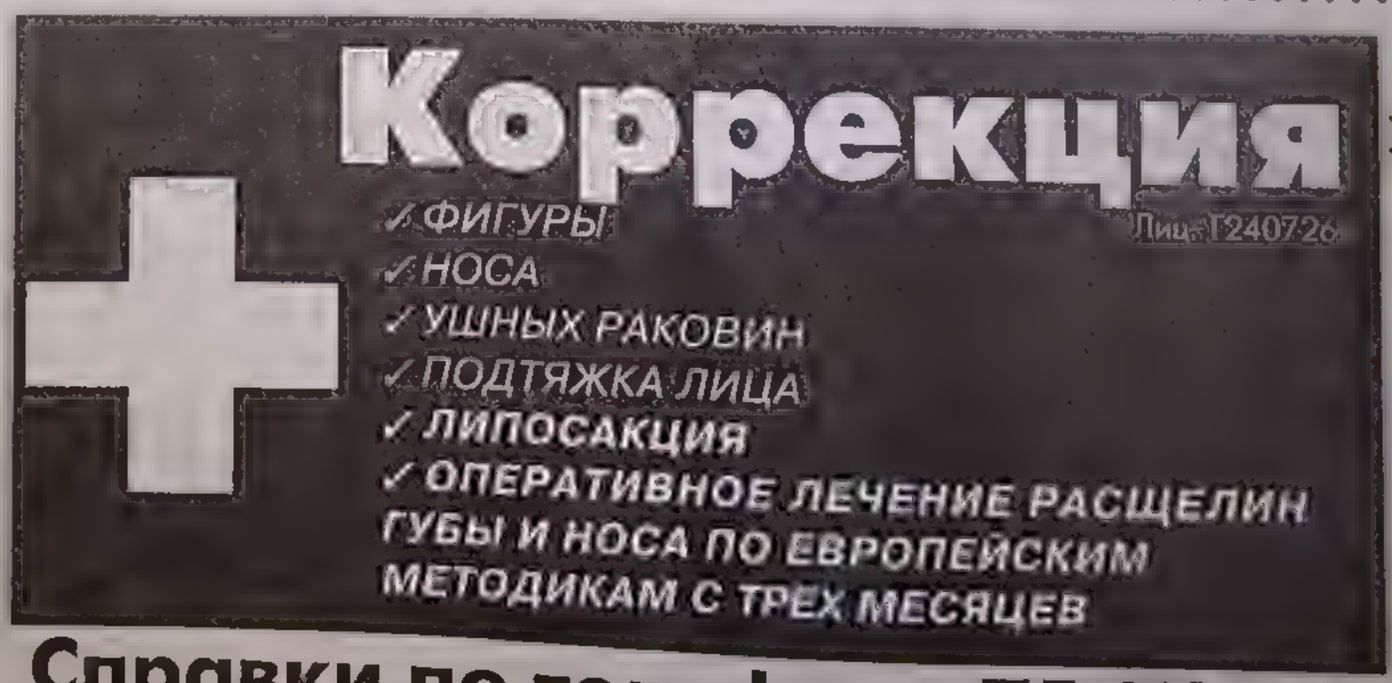
Что касается меня, лично меня и только меня, то ко всем диетам я отношусь примерно одинаково: если больше нечем себя занять, можно и поголодать. Фруктовый салат утром и йогурт вечером - это хорошо, если при этом ты не рискуешь захлебнуться слюной, готовя любимой семье из трех мужиков картошку с мясом. К тому же то, что рекомендует большинство диет, страшно невкусно, во всяком случае, для меня: мясо индейки (подошва подошвой), мюсли (застревают в зубах), кефир (кислятина), минералка (как ее вообще люди пьют, не закусывая)... Хотя я, конечно, не поклонница лишних килограммов, без них как-то веселее. Просто во всем нужно искать золотую середину - есть все, но понемножку, слушать свой организм, и он сам, лучше всякого диетолога, скажет, что ему вредно, а что полезно. Мой организм - мне, а соседкин - ей, и больше никому. Потому что она любит молоко и творожок, а я его на дух не выношу. Потому что для меня сало с луком - лакомство, а у нее от этой хохляцкой радости изжога. Потому что она любит кофе и шоколад, а я - чай и апельсины.



К тому же, прежде, чем садиться на очередную изуверскую диету, многим девушкам стоит заглянуть не в зеркало, а к психотерапевту, и поискать причины неудач не снаружи, а внутри - в собственном характере и в отношении к людям. Радостная толстушка, уводящая любимого у вредной фотомодели - это не сюжет кинокомедии, а горькая правда жизни. Я знаю, о чем говорю: в моей жизни был период, когда при росте 167 см я весила и 54 кг, но был и такой, когда я весила 85. Второй длился около двух лет, и могу сказать, что большего успеха у мужчин, чем тогда, я не имела ни до, ни после. А потому что не комплексовала: тогда, впервые разведясь, я чувствовала, что СВОБОДНА и мир принадлежит мне. Он и принадлежал...

Так что с праздником, дорогие читательницы, с весной, и будьте счастливы, если хотите!

Главный редактор
Евгения КУРИЛЕНОК



КРАСОТКА pretty woman КРАСАВИЦА

Учредитель: ООО «Новая пресса».
Автор проекта: Андрей Золотухин.
Главный редактор: Евгения Куриленок.
Редакция: Ольга Сердюк, Александр Белявцев, Павел Шипилов (фото), Анастасия Тюлькина (ответ.секретарь)
Коммерческий директор: Анатолий Вахтин. (0732) 13-80-70

Срок подписания в печать по графику - 18.00; 24.02. 2003г.
Подписан в 17.58 24.02.2003г.
Тираж 36 900 экз. Заказ 213.
Отпечатано в типографии «Бета-Принт», г. Орел, ул. Тургенева, 38
Цена свободная.

ИНДЕКС ИЗДАНИЯ - 51193

Товарный знак «КРАСОТКА/PRETTY WOMAN/КРАСАВИЦА» является собственностью ООО «Новая пресса». Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовой коммуникации. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-9005 от 15 мая 2001 г.
За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку.

...В преддверие самого светлого, самого доброго, самого весеннего праздника мы как-то вдруг призадумались: а что же, собственно говоря, мы собираемся отмечать? Вот мы и вышли на улицы города с одним-единственным вопросом:

- А КАКОЙ ПРАЗДНИК МЫ ОТМЕЧАЕМ 8 МАРТА?

Что мы отмечаем 8 марта?

Ирина, продавщица:

- Как говорит мой муж, День зависимости мужчин от женщин!

Ольга, бухгалтер:

- Вы что там, с ума посходили, что ли? Всемирный Женский день!

Галина Васильевна, учительница:

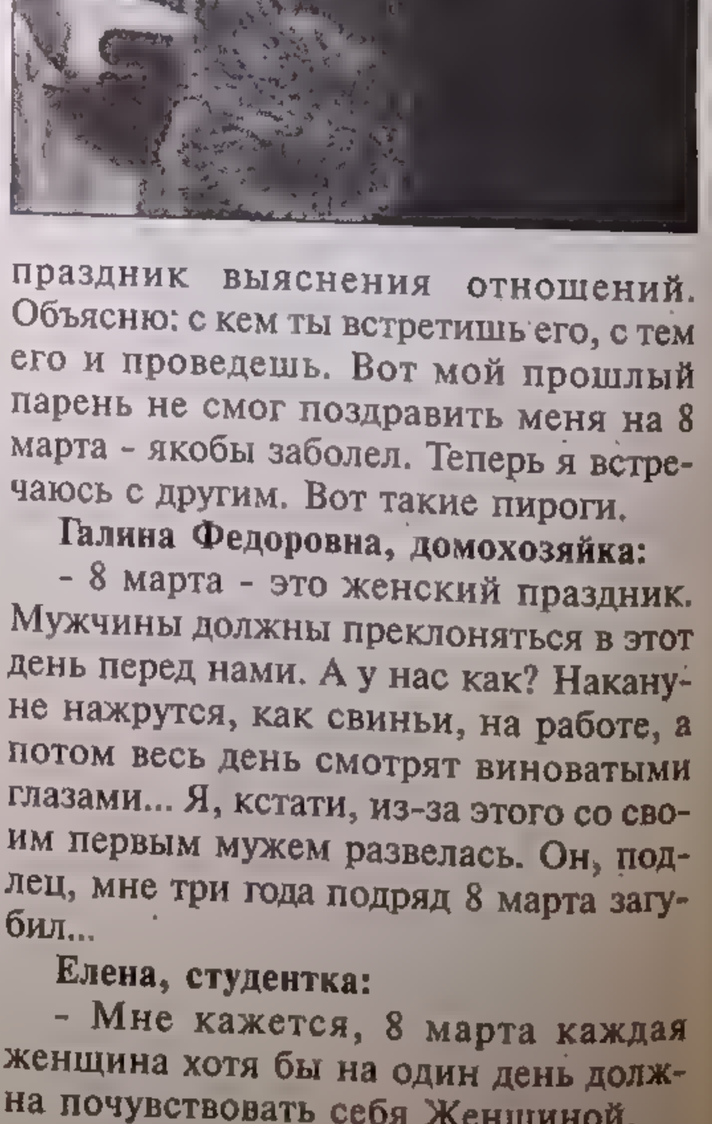
- Для меня 8 марта - это не столько женский день, сколько праздник весны, обновления какого-то. Наконец мы пережили эту проклятую зиму, совсем скоро потеплеет, листочки начнут распускаться. И вообще, вы не заметили, что солнышко светит уже как-то по-другому?

Ольга, менеджер:

- В этот день Клара Цеткин и компания собрались и решили: хватит! Хватит мужикам-то над нами издеваться! Пусть они нас холят, любят и лелеют! И ведь действительно, холят, любят и лелеют. Правда, только один день в году...

Зинаида Григорьевна, пенсионерка:

- Вообще-то я где-то слышала, что 8 марта иногда еще и называют Днем еврейских блудниц. Уж не знаю, почему. Для меня же этот день всегда связан с подарками, цветами и ... волшебным ощущением праздника!



Наталья, врач:

- Лично я 8 марта считаю днем своего отдыха. Я просыпаюсь и не делаю ни-че-гошеньки! Дети убирают, муж готовит. Я занимаюсь только макияжем и создаю себе праздничное настроение.

Валентина Васильевна, кассир:

- 8 марта лично я отмечаю Женский день. Настолько женский, что мужиков мы на него не приглашаем. Нет, ну конечно, сначала примем подарки, а потом уедем к какой-нибудь подружке - гулять всю ночь. Женский день он и должен быть женским.

Марина, студентка:

- Мне кажется, что 8 марта - это праздник выяснения отношений. Объясню: с кем ты встретишь его, с тем его и проведешь. Вот мой прошлый парень не смог поздравить меня на 8 марта - якобы заболел. Теперь я встречаюсь с другим. Вот такие пироги.

Галина Федоровна, домохозяйка:

- 8 марта - это женский праздник. Мужчины должны преклоняться в этот день перед нами. А у нас как? Накануне нажрутся, как свиньи, на работе, а потом весь день смотрят виноватыми глазами... Я, кстати, из-за этого со своим первым мужем развелась. Он, подлец, мне три года подряд 8 марта загубил...

Елена, студентка:

- Мне кажется, 8 марта каждая женщина хотя бы на один день должна почувствовать себя Женщиной.

Страсти по миксеру «На графских развалинах»

Недавно решила претворить в жизнь давно поставленную цель: разобрать письменный стол. После получаса перебирания всего, что определяют, как ни для чего негодное, а выбросить жаль, наткнулась на старую вырезку из кулинарной книги, принадлежащую, наверное, к временам молодости моей прабабушки - рецепт торта «На графских развалинах». С прилагающейся иллюстрацией. Изображенный на ней шедевр кулинарного искусства поразил меня так, что, забыв про рекомендации диетологов, я кинулась на кухню с твердым намерением «рецепт сделать былью».

Но в момент приготовления теста случилось непоправимое - сошел с дистанции миксер, в результате чего план «блиц-торт» оказался на грани провала.

«Негоже от машинного труда переходить к ручному, то бишь заменять миксер ложкой (иначе развалины получатся не вполне графскими)», - подумала я.

После долгих раздумий, стоит или нет искать замену сломавшемуся миксеру, дала себе положительный ответ.

А так как подобного рода приобретения - явление не рядовое, решила полагаться не только на собственную интуицию и рекомендации продавцов-консультантов, но и привлечь к этому, так сказать, независимого эксперта - кулинарных дел мастера, с которым мы и провели ревизию нескольких специализированных магазинов.

В результате, на финишную прямую сравниваемых товаров нами были выведены миксеры трех фирм: **PHILIPS HR 1556** сингапурского производства (1440 рублей), немецкий **CLATRONIC** (760 рублей) и австрийский **VITEC** (637 рублей).

Наиболее важной характеристикой любого миксера является мощность, от которой зависит скорость и коэффициент полезного действия. Средняя мощность хорошего - 220 -300 Вт. Из рассматриваемых наибольшей мощностью обладает **PHIIPS** - 600 Вт, чуть меньше **VITEC** и **CLATRONIC** - соответственно 220 и 200 Вт.

Следующая важная особенность - наличие насадок. Выделяют два типа основных: для замешивания теста - венчики-крючки; взбивания крема, белков, яиц и паст - рамочные венчики. Эти насадки можно найти у любого миксера. Кроме них различают дополнительные насадки - нож-звездочка, выполняющий различные режущие и рубящие функции, венчик-толстушка, служащая для приготовления пюре из вареного картофеля.

У всех конкурентов таковых было обнаружено по четыре, за что они дружно и получили первый «плюс».

Еще один важный параметр - количество скоростей, определяющих степень интенсивности взбивания. При этом немаловажно отличать количество скоростей от их качественных показателей - пятая и наивысшая скорость миксера «скромной» фирмы может быть ниже начальной у более «продвинутой». У рассматриваемых товаров скоростей имеется по пять. По абсолютному же их показателю «впереди миксеров всех» оказался PHILIPS, значительно превзошедший своих соперников.

Оценив технические свойства миксеров, мы принялись за анализ их внешнего вида. Более других нам приглянулся PHILIPS-кий представитель кремовой окраски, снабженный специальной большой чашей. На его фоне несколько скромно смотрелись выдержанный в бело-бирюзовой палитре **VITEC**-овский миксер и бело-серой **CLATRONIC**-овский.

В номинации «Удобность в эксплуатации» баллы распределились следующим образом: «плюс» за наименьший размер получил **CLATRONIC, VITEC** же и **PHIIPS** были поощрены за удобство ручки.

И последний пункт сравнения - надежность, определяющий длительность срока вашего «сотрудничества» с миксером. По этому параметру все конкуренты продемонстрировали высокие показатели, лучшим же из лучших оказался **PHILIPS**-кий миксер.

В результате суммирования баллов «за явным преимуществом» первенствовал представитель **PHILIPS**-кого производства.

Второе почетное место разделили **VITEC** и **CLATRONIC.**

Лаборант Ольга ВОЛКОВА

P.S. *Торт «На графских развалинах» получился на славу, полностью оправдав первую часть своего названия.*

ВЕСНА

В стиле «охота»

Не знаю как вам, а мне зима уже поднадоела. И хотя март может выдаться больше зимним, чем весенним, неминуемое приближение календарной весны очень радует. За мартом будет апрель, солнце, птицы, молодая зелень! Мы скинем, наконец, зимние одежды и... Здесь и начинается самое интересное. Что носить весной? Ждать радикальной смены приоритетов или достать из дальнего угла что-то старенькое?

Не ждите в ближайшие пару месяцев модных потрясений. Все должно плавно течь по привычному руслу. Доминирующим остается спортивный стиль во всем своем многообразии. Может быть, немного этнического или фантазийного налета. Замша, кожа, вельвет, деним (джинсовая), объемный трикотаж, отделка мехом. Нам предлагают быть похожими на охотниц из вестернов:

★ Облегающие брюки из кожи или тонкой замши с перфорацией, аппликацией, бахромой, вышивкой, тиснением.

★ Замшевые, вельветовые, джинсовые рубашки в ковбойском стиле, надетые непосредственно на тело или на водолазку, тонкий и не очень джемпер.

★ Легкие куртки из перечисленных материалов, снабженные всевозможными накладными карманами, поясами и прочим декором- «сафари».

★ Замшевые сапоги на шпильке, которые жалко прятать под брюками. Поэтому брюки из мягких тканей свободного кроя заправляют в сапоги на подобие восточных шароваров. Если брюки жесткие (деним, кожа), их подворачивают, демонстрируя сапоги.

★ Обратите внимание на брюки длиной чуть ниже колен. Мода на сапоги с высокими голенищами диктует опасную длину брюк. Короткие брюки, как вы знаете, делают ноги визуально короче и могут привлечь внимание к излишним объемам в области бедер. Но если вы решились на модную длину, подберите брюки такого же цвета, что и сапоги. Короткие брюки могут быть прямыми с отворотами, широкие и свободные, зауженные книзу. Их можно носить не только с сапогами, но и с изящными туфлями на высоком каблуке.

★ Данью восьмидесятым является мода на комбинезоны всевозможных стилевых различий и настроений.

★ Цветовая гамма начала весны соответствует выбранному спортивно-охотничьему стилю. Цвета приглушенные, от темных (черный, коричневый, синий, темная охра, зеленая хвоя) до светлых (оттенки бежа, серого, оливкового, приглушенный бежево-лиловый, белый).

★ В макияже нет четких правил. Однако предлагают обратить внимание на пышные объемные прически в стиле 60-х (Брижит Бордо, Софи Лорен), свободные, небрежно завитые, сексуальные. К ним подойдет макияж с таким же настроением: немного румян на скулах, пухлые, но не кричащие губы, черная подводка и много объемной черной туши.

★ Для торжественных случаев подберите топ или платье, открывающие одно плечо, выполненные из тканей с глянцевой или фактурной поверхностью. Позвольте себе быть похожей на амазонку.

МАСТЕР-КЛАСС МАКИЯЖА от Бобби Браун

С тех пор, как несколько лет назад Бобби Браун выпустила свою собственную линию косметики, она стала самым знаменитым визажистом в мире. Ее философия отвечает на вопрос, как сократить время наложения макияжа, который подчеркивает естественную красоту. Ни одной женщине, настаивает она, не требуется больше десяти этапов, чтобы выглядеть потрясающе.

1 этап. Тональный крем:

«Я не люблю наносить тональный крем на все лицо, только там, где есть недостатки: чаще всего под глазами, вокруг рта и носа.

2 этап. Маскирующий карандаш:

«Мне нравится использовать тональный крем в форме помады, потому что он может заменить и маскирующий карандаш. Я растираю его пальцем – особенно у внутреннего угла глаз, где у людей часто бывают серые тени, и вокруг носа. Маскирующим карандашом я прохожусь поверх тонального крема».

3 этап. Пудра:

«Утром я предпочитаю рассыпчатую пудру, наношу ее велюровой пуховкой, а затем смахиваю излишки большой пушистой кистью. Я насыпаю немного пудры в ладонь и опускаю в нее пуховку, а затем провожу пуховкой по лицу. В течение дня ее можно подправлять компактной пудрой. Пудра может быть слегка желтоватого тона или нейтрального, но вы не должны выглядеть слишком бледной».

4 этап. Брови:

«Я использую не карандаш, а тени, которые наношу жесткой кисточкой. И не делаю брови слишком темными. Просто немного цвета, чтобы подчеркнуть их».

5 этап. Карандаш для глаз:

«Я люблю подводить глаза до того, как наложу тени на веки, потому что для большинства женщин этого достаточно. Я опускаю кисточку для подводки глаз в темные тени, чтобы провести линию. Вы можете намочить кисточку, а можете использовать ее сухой».

6 этап. Тени для век:

«В те дни, когда нужно не только подвести глаза, я сначала наношу нейтральные тени — фон на брови и на верхнее веко. Эти тени станут основой, на которую затем нанесем основные тени. Чем больше вы устали, тем больше теней вам требуется. Но я советую никогда не наносить темные тени на веко, даже по краям. Я предпочитаю средние тона — серовато-бежевые, уголь или вереск, чтобы оттенить впадину и края глаза. Более темные тени требуют умелой растушевки, и только визажисты делают это безупречно».

7 этап. Румяна:

«Больше всего на свете я люблю румяна: если вы правильно наложили румяна, то выглядите более юной, свежей и хорошенькой. Женщины постарше должны добавить к списку основных предметов косметики коричневые румяна, которые выглядят более натурально, чем коралловые или красные. С каждым годом это становится все важнее, поскольку клетки кожи заменяются не так быстро, как раньше и кожа не выглядит, как прежде, молодой. Иногда я использую два цвета румян: сначала нейтральный тон, а сверху накладываю более яркий. Чем темнее у вас цвет лица и волос, тем больше румян требуется».

8. Помада:

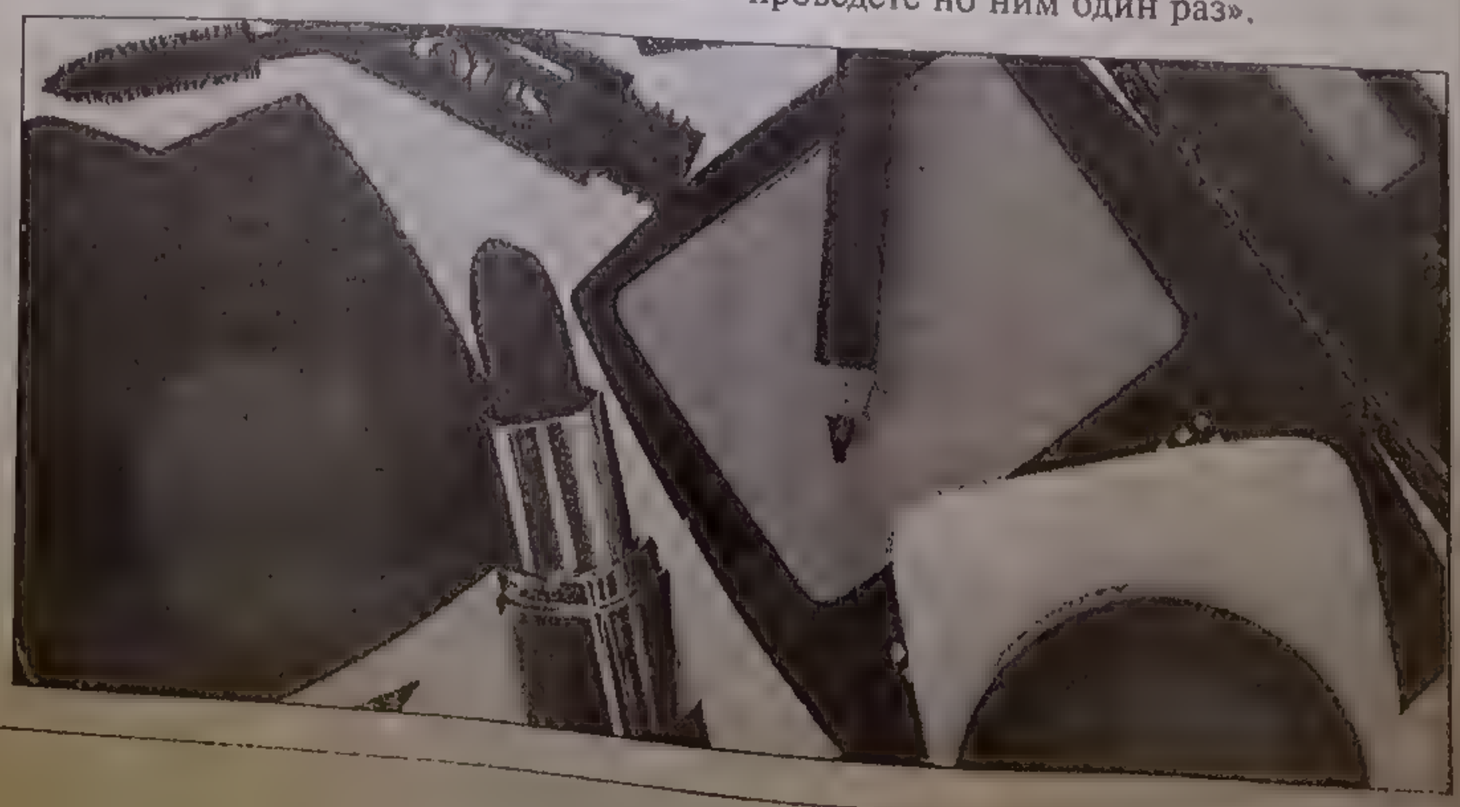
«Я люблю накладывать помаду прямо из футляра. Кажется, у меня никогда не хватает времени наложить помаду кисточкой, хотя, нанесенная кисточкой, она держится на губах дольше. Для большинства женщин подходят средние тона, и накрашенные губы выглядят естественно».

9. Карандаш для губ:

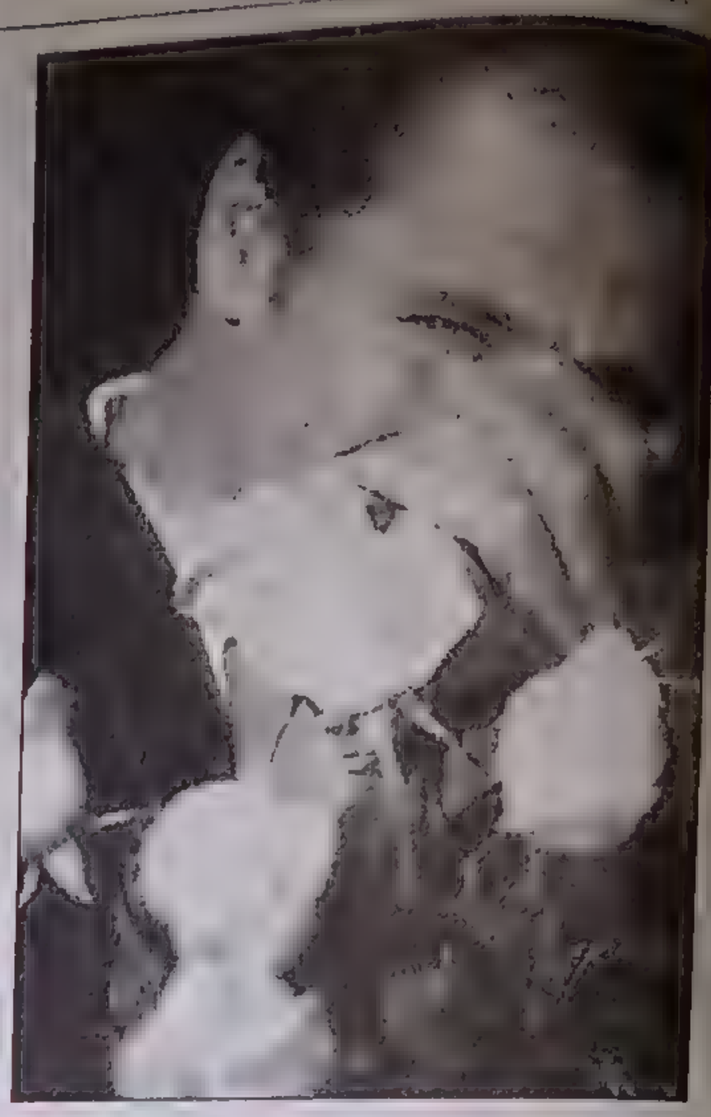
«Если губы нужно выделить, я очерчиваю их карандашом после нанесения помады, тогда линия губ не будет жесткой».

10. Тушь для ресниц:

«Хорошая тушь должна окрасить и загнуть ресницы после того, как вы проведете но ним один раз».



Проще всего сказать, что мы празднуем 8 Марта потому, что семьдесят с лишним лет прожили в СССР: советским властям не подходил в качестве всенародного церковный праздник День святых жен-мироносиц, а нравился придуманный социалистками-суфражистками день женской борьбы непонятно за что. Но, если разобраться, мы празднуем этот день из-за того, что еще в свои советские школьные годы привыкли к нему, как к легальному поводу признаться в любви.



Праздник непослушания,

или почему мы отмечаем день 8 Марта?

Количество «красных дней», имеющихся в календаре, до сих пор вызывает общественные разногласия. Как праздник, так сразу полемика: а что, дескать, празднуем, чему радуемся? На каждый из праздников - компромат, у каждого вдоль и поперек изучено «личное дело», и в анкете найдено что-нибудь сомнительное - то чуждое социальное происхождение, то исторически установленный факт самозванства.

Но вот вроде бы 8 Марта - вполне мирный праздник, какие сомнения? Ну, собрались социалистки из разных стран на конгресс в Копенгагене в 1910 году и постановили по предложению Клары Цеткин праздновать Международный женский день. Сначала отмечали его в разные дни марта, а с 1914-го договорились праздновать его именно 8-го. Хоть и были социалистки безбожницами, но, так сказать, безбожницами в первом поколении, и Библию, конечно, знали. А в Ветхом Завете есть несколько книг, главными героинями которых выступают великие - с точки зрения Священной истории - женщины. Одна из самых вдохновляющих для поборниц женского равноправия - «Книга Есфири».

«Книга Есфири»

А дело было так. У великого персидского царя Артаксеркса была красавица жена - царица Астинь. И однажды царь, расчувствовавшись на пиру, велел евнухам позвать царицу, *«для того, чтобы показать народам и князьям красоту ее»*. Но царица Астинь, была, видно, дама с характером и *«не захотела прийти по приказанию царя, объявленному чрез евнухов»*. То есть дала понять, что не оказал ей Артаксеркс должного уважения. Царь, разумеется, разгневался не на шутку, велел разослать по стране грозный циркуляр на вечную тему «кто хозяин в доме?», а строптивую Астинь с позором удалил от себя. И по всему царству персидскому было объявлено что-то вроде конкурса на замещение вакантной должности царицы. Победила в нем прекрасная иудейка Есфирь, скрывшая при этом свое происхождение, поскольку не имела права еврейка участвовать в царском «конкурсе красоты».

В это время фаворит Артаксеркса, всесильный Аман, задумал погубить иудеев, еще оставшихся в Персии, не вернувшихся на родину после счастливого конца вавилонского плена.

И отдал царь Аману иудеев на полное истребление. Жребием выбран был день, на который назначили всеперсидский еврейский погром. Об этом, естественно, рассказали Есфири - в надежде, что она, как любимая жена Артаксеркса, спасет свой народ от гибели. Однако за пятьсот лет до рождества Христова нравы при персидском дворе были жестокие, и не могла даже любимая жена царя запросто прийти к супругу в опочивальню без его специального на то приглашения. Причем под страхом смерти! А царь не звал Есфирь вот уже тридцать дней, что, сами понимаете, не было хорошим знаком.

Три дня молилась Есфирь Богу, а потом решилась-таки ради спасения народа своего пожертвовать даже и жизнью, если царь при виде ее (да еще узнав, что она еврейка) не сменит гнев на милость. Взяла двух служанок и пошла к Артаксерксу.

Библия бесстрастно сообщает: *«Царь же сидел тогда на царском престоле своем, облаченный во все одеяние величия своего, весь в золоте и драгоценных камнях, и был весьма страшен»*. А дальше и того хуже: *«Обратив лице свое, пламеневшее славою, он взглянул с сильным гневом»*. От такого взгляда, не сулившего ничего доброго, Есфирь упала в обморок, но тут и случилось чудо: *«И изменил Бог дух царя на кротость, и поспешно встал он с престола своего и принял ее в объятия свои, пока она не пришла в себя»*. И так расчувствовался, что пообещал исполнить любое желание красавицы жены. *«Хотя бы до полуцарства»*, - настойчиво повторяется в Библии. Словом, Есфирь не только отвела беду от своего народа, но и упросила царя разослать по всей стране грозный приказ, разрешающий иудеям объединиться и отомстить всем врагам своим, причем именно в тот самый день, который назначил для погрома тут же повешенный с десятью своими взрослыми сыновьями Аман.

Библия про этот день сообщает: *«И прочие Иудеи, находившиеся в царских областях, собрались, чтобы стать на защиту жизни своей и быть покойными от врагов своих, и умертвили из неприятелей своих семьдесят пять тысяч, а на грабеж не простерли руки своей. Это было в тринадцатый день месяца адара; а в четырнадцатый день сего же месяца они успокоились и сделали его днем пиршества и веселья»*.

Четырнадцатый день месяца адара по лунно-солнечному иудейскому ка-

лендарю приходится как раз на перелом от зимы к весне, конец февраля - начало марта. Евреи празднуют в эти дни пурим - самый свой шумный и веселый праздник. Название этого праздника пошло от слова «пур» - «жребий». Тот самый жребий, который бросал Аман, чтобы выбрать день истребления евреев.

Такая вот жестокая, но красивая история, и в центре ее - две женщины, которые не послушались обычая, которые пошли наперекор ему: первая (не забудем царицу Астинь) ради чувства собственного достоинства, вторая - ради спасения своего народа и истребления его врагов. Истовым революционеркам - «красной Кларе» и ее подругам не могли не нравиться такие характеры. Может быть, и в самом деле вспомнили они «Книгу Есфири». Так или иначе, но Международный женский день задуман был именно как «праздник женского непослушания», праздник борьбы эмансипированных особ за свои права.

ПРАВОСЛАВНЫЕ ТРАДИЦИИ

Между тем, у православных христиан тоже есть свой всенародный женский день, церковный праздник Святых жен-мироносиц, который отмечается в третье воскресенье после Пасхи. После распятия Иисуса Христа, когда даже апостолы оставили своего Учителя, женщины ночью, рискуя жизнью, пошли ко Гробу Господню.

Мария Магдалина, Мария Кпеопова, Сапомия, Иоанна, Марфа, Мария, Сусанна несли масло, чтобы совершить обряд погребения по всем правилам. Так, именно женщины стали первыми свидетелями воскрешения Иисуса Христа.

Владимир КОПОН

P. S. Чего хочет женщина - того хочет Бог, - сказал давным-давно какой-то мудрец. Значит, чем больше женщина хочет, тем основательнее надежда, что Бог не отвернулся от людей. Так что - не уставайте желать и не унывайте, дорогие женщины, и с праздником вас, что бы он ни означал!

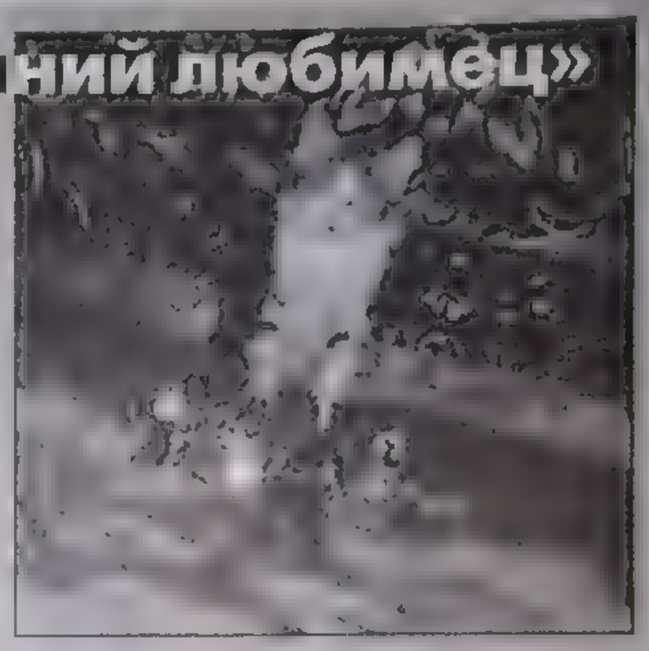
Внимание!

Сегодня мы подводим очередные итоги самого любимого вами конкурса «Love story». Приз - вечернее платье от свадебного салона «Элит», - получает Ольга Василенко из Старого Оскола.

Поздравляем Вас, Ольга! Приз вы сможете получить, связавшись с нами по телефону (0732) 13-22-32 или приехав лично в редакцию.

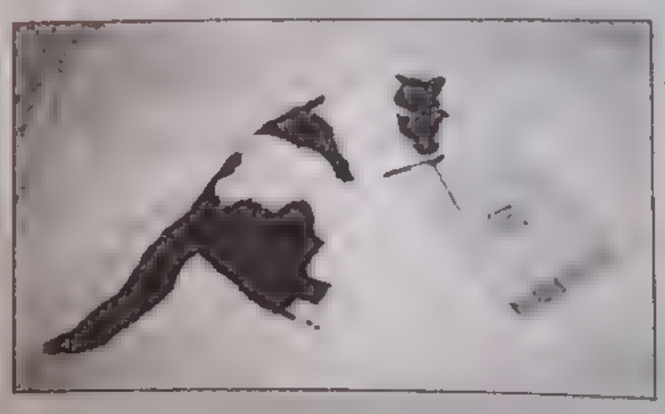
Напоминаем, что конкурс продолжается! У всех, кто еще не увидел свои истории на страницах нашей газеты, есть шанс. Так что пишите и присылайте. О том, что именно очередная победительница получит в качестве приза по итогам следующего полугодия - в сентябре, вы узнаете в следующем номере «Красотки...». Обещаем, что это будет действительно ценный приз!

Конкурс «Домашний любимец»



«Здравствуйте, дорогая редакция! Я обожаю вашу газету. В ней очень много интересных статей и конкурсов. Когда я увидела заголовок конкурса «Домашний любимец», я решила, что обязательно напишу про своего любимого котика. Его зовут Тишка. Его принесли совсем маленьким котенком прямо на мой день рождения. Он тогда не умел даже есть молоко, но очень любил крабовые палочки, по которым и сейчас с ума сходит. Тишке сейчас 10 месяцев, но выглядит он гораздо старше, потому что очень хорошо питается и ведет очень спортивный кошачий образ жизни. Недавно он поймал первую в своей жизни крысу. Она оказалась большой, поцарапала Тишке нос, но из острых коготков вырваться не смогла. А коготки у него действительно очень острые и крепкие. Когда на него находят приступы веселости, он взбирается по ковру, который висит на стене, до самого потолка и носится по дому, как гоночный болид «Формулы-1», вписываясь в самые крутые повороты. Правда, в последнее время он стал набирать вес и стал ленивее. Например, на фотографии в минуты отдыха он решил разгадать ваш сканворд...

Любовь Дорофеева, с. Малая Верейка Воронежской области».



«Любимец нашей семьи появился 10 месяцев назад. Это котенок и зовут его Барсик. Когда мы его взяли, ему было два с половиной месяца. Игривый, красивый, пушистый котенок дымчатого цвета очень любил (любит и сейчас) хорошо покушать. Вначале все было замечательно. Барсик чувствовал себя уютно в нашем доме, выходил гулять, но однажды, когда папа нес из сарая домой дрова (в мешке), Барсик был около двери, и папа не заметил его. А когда папа начал открывать дверь, то мешок с дровами упал, да прямо на Барсика. Не передать словами, сколько было пролито слез! Мы не могли смотреть, как Барсик мучается. Мы надеялись на лучшее, думали, что Барсик поправится. Пролежав в коробке 3 дня, он стал понемножку ходить, кушать, и вскоре поправился. Теперь он бегает по дому, играет со всем, что попадает к нему в лапки. Барсик небольшого роста, но зато ест за двоих. Мы его очень балуем и любим.

Ирина Беляева, с. Большой Мартын, Воронежской области».

НАПОМИНАЕМ, ЧТО ВСЕ НАШИ КОНКУРСЫ НОСЯТ ПОСТОЯННЫЙ ХАРАКТЕР. ПРОМЕЖУТОЧНОЕ НАГРАЖДЕНИЕ ПРОВОДИТСЯ КАЖДЫЕ ПОЛГОДА. ОЧЕРЕДНОЕ ОЖИДАЕТСЯ В № 35, КОТОРЫЙ ПОСТУПИТ В ПРОДАЖУ 13 МАРТА.

Стройная, молодая, красивая, загадочная: Это - Наталья Ветлицкая. Девушка, спевшая нам когда-то про плейбоя, сегодня овладела тайнами йоги, постоянно совершенствует себя, в считанные минуты снимает стресс, причем помогает не только себе, но и окружающим. В отличие от многих современных женщин она не любит спортзалы и тяжелые тренажеры. Секрет ее привлекательности - в умении прислушиваться к себе, к «голосу» своего организма. Принимаясь за какое-то дело, она предпочитает искать сотрудничество только с настоящими профессионалами. Она идет по жизни ровно и красиво. Главный ее принцип: жить в гармонии с собой и с миром.

Наталья Ветлицкая

День рождения: 17 августа;
Цвет глаз: небесно-голубой;
Цвет волос: blonde;
Рост: 168 см;
Любимые книги: «Страх и трепет» (Сёрен Кьеркегор), «Ecce homo» (Ницше), «Замок» и «Процесс» (Кафка), «Записки из подполья» (Достоевский);
Любимые фильмы: «Монтенегро» (Макавеев), «Фотоувеличение» (М.Антониони) и «Украденные поцелуи» (Ф.Трюффо);
Место жительства: Подмосковье.

- Наталья, что подтолкнуло вас, певицу, актрису, к мысли заняться йогой?

- У каждого артиста большие нагрузки - физические и эмоциональные. Мы ежедневно переживаем стрессы. Усталость усугубляется еще и бесконечными перелетами, переездами. Естественно, самочувствие постепенно ухудшается, в какой-то момент ты доходишь до критической точки - и понимаешь, что здоровье нужно как-то поддерживать.

- Нашим читателям наверняка интересно будет узнать, как с помощью дыхательных или каких-либо других упражнений избавиться от стресса?

- Если вы начнете заниматься йогой, то поймете, что дыхание управляет физическим и эмоциональным состоянием человека. Допустим, вы нервничаете, возбуждаетесь - у вас учащается сердцебиение, настроение портится. С помощью определенных дыхательных упражнений можно успокоить свои мысли, привести в норму сердцебиение. Дыхание - это пульт управления умом, а ум действует на все остальное, в том числе и на настроение.

- Что же происходит после того, как человек успокоился?

- Когда вы успокоились, мысли ваши не бегают туда-сюда, а сами вы находитесь в умиротворенном состоянии. Теперь вы начинаете медитировать. Медитация - это достижение полного расслабления, способствующего восстановлению всех функций организма. 20-30 минут медитации заменяют 7-8 часов сна. Если вы начнете заниматься йогой, то обязательно прочувствуете это. Но для того чтобы достичь такого результата, нужна ежедневная практика. Только не надо думать, что это тяжелая, и ма-

тывающая тренировка. Это - наслаждение. Устали на работе или плохо выспались? Двадцать минут медитации - и вы, как огурчик: свежее лицо, приятная бодрость, хорошее настроение...

- Были ли в вашей жизни периоды, когда медитация помогала вам решить какие-то проблемы?

- Конечно. И не раз. Во-первых, на гастролях я всегда делала все эти упражнения. Утром вставала, заряжалась, а потом еще раз перед концертом выполняла дыхательную гимнастику, медитировала. Это давало мне силы и энергию, помогало быстро восстановиться. Помню такой случай. Мы снимали клип на песню «Просто мне прохладно», и съемки затянулись до глубокой ночи. Было четыре или пять часов утра, когда режиссер сказал, что надо снять еще один крупный план. Представьте себе лицо человека, который снимается пятнадцать-шестнадцать часов подряд, а перед рассветом ему говорят, что съемку необходимо продолжить. Как будет выглядеть женщина после пятнадцати часов работы? Силы на исходе, от света, грима, приклеенных ресниц глаза красные: Но выхода у нас не было. Тогда я говорю: «Если вы дадите мне двадцать минут, я сумею привести себя в порядок». После медитации я вернулась с чистыми, ясными глазами, с посвежевшим лицом. Вся группа была поражена тем, что я с собой сделала.

- Насколько нам известно, одно из основополагающих правил йоги - хороший сон. В чем для вас смысл сна?

- Ничего специального, ничего сложного. Организму обязательно нужен отдых. Для восстановления сил продолжительность сна должна составлять четыре или восемь часов. Если у вас нет времени, лучше поспите в течение четырех часов, а не пяти, шести или семи. Есть время - спите восемь часов. Желательно спать при открытых окнах: воздух в комнате должен быть достаточно холодным, а главное, свежим. Я на ночь выключаю отопление и открываю окно. Даже зимой сплю с открытым окном: люблю морозный воздух.

- Что вы едите?

- Могу рассказать о завтраке. Никаких разносолов. Натощак непременно выпиваю стакан воды. Затем съедаю один киви и отжимаю сок из овощей-фруктов, которые есть под рукой: апельсина, яблока, моркови. Потом ем мюсли - овсянку, ржаные хлопья, изюм, залитые водой. Можно добавить туда натертое свежее яблоко и мед, чтобы немножко подсластить. Все. Это мой завтрак. Если есть время, пью еще зеленый чай. Но только зеленый. Кофе не употребляю. В течение дня выпиваю два-три литра воды. Когда еду в машине или иду куда-то пешком, беру с собой маленькую бутылку воды и все время пью, пью, пью...

- Соль и сахар присутствуют в вашем рационе?

- Раньше я питалась ужасно: картошка, жареная свинина, все соленое... Сейчас полностью отказалась от соленой пищи. Я научилась чувствовать вкус натуральной соли, которая уже есть во всех дарах земли и моря. Если уж приходится подсолить, то чуть-чуть. Человеку, привыкшему к обычной кухне, мои блюда покажутся совершенно обессоленными. Мне же этого достаточно.

- А сахар, наверное, вы заменили медом?

- Нет, почему же? В чай я могу и сахар добавить. Если есть конфеты, предпочту конфеты.

- То есть вы считаете, что нужно придерживаться золотой середины?

- Нужно прислушиваться к своему организму, наблюдать за ним, делать выводы: что для него хорошо, а что плохо, после какой пищи остается чувство легкости, а после какой вам хочется спать или вы чувствуете себя угнетенными.

- Валерия в одном из интервью сказала: «Хочешь поесть - ляг, поспи». Вы с этим согласны?

- Знаете, я себе в еде не отказываю. Хочу есть - ем. Не могу есть пищу без овощей. Никогда не ем рыбу с гарниром - рисом или картошкой. Могу только овощи к рыбе добавить. Если ем рис, то только рис. Не мешаю ни с чем.

- Мы знаем, что вы занимаетесь бальными танцами...

- Да, занимаюсь до сих пор. Точнее, сейчас я возобновила свои занятия: беру частные уроки у профессионального танцора - три раза в неделю по два часа.

- Танцы вам нужны как часть пластического рисунка на сцене или просто для здоровья?

- Не думаю, что танцы особенно полезны для здоровья: это очень большая нагрузка на ноги, позвоночник и вообще на весь организм. Но поскольку всю жизнь я много танцевала, мышцы находились в определенном тонусе, а когда прекратила занятия, формы стали изменяться, тонус снизился. Но дело в том, что я не люблю ходить в спортзал - органически не переношу тренажеры, бег, прыжки. Для меня танцы - процесс творческий: красивые движения, пластика, музыка, динамика. Я заменяю занятия спортом танцевальными тренировками. Это красиво. Это удовольствие. Это эмоции. Своеобразная динамическая медитация.

- Используете ли вы при уходе за лицом и телом природные средства, такие как мед, лимон, сметана?

- Они действительно очень полезны, просто у меня на это нет времени. Когда оно есть, естественно, делаю маски из меда, фруктовых соков, творога, скрабы из натуральной соли.

- Какие рекомендации вы можете дать нашим читательницам?

- Все обычно, все очень обычно. Например, если вы на ночь выпили много воды или спали в душной комнате, то утром можно положить на глаза чайные пакетики. В принципе, помогает, если нет хронических заболеваний.

- А как вы относитесь к бане, сауне?

- Считаю, что сауна - это вредно. Сухой воздух обжигает кожу. Другое дело - русская баня с паром, веником. Вот это хорошо. Но возможность так расслабиться появляется у меня редко.

- Впереди лето. Как вы относитесь к загару? Любите загорать?

- Мне нравится быть загорелой, но долго находиться на солнце не люблю. Поэтому я купила себе профессиональный солярий и теперь загораю прямо в квартире.

- Как часто?

- К солярию прилагается инструкция, рассказывающая как нужно загорать, чтобы не было вреда. Кроме того, я пользуюсь специальными высококачественными кремами для загара в солярии.

- Наташа, подарите, пожалуйста, нашим читателям совет. Что нужно делать, чтобы всегда выглядеть так же хорошо, как и вы?

- Прежде всего надо снять стресс и быть в хорошем настроении. А нормализовать свое внутреннее состояние поможет вот такое простое упражнение. (Наталья делает вдох, потом резко, с силой и достаточно громко выдыхает через нос со звуком «хм». Раз, и два, и три.) Очень просто! Попробуйте...

По материалам сайта www/velta.ru

Дело было в магазине

Конечно, владелец магазина мог бы утверждать, что вы намеренно уничтожили принадлежавший ему товар, и на основании ст. 1064 Гражданского кодекса РФ потребовал бы возмещения ущерба через суд. Однако из-за бутылки вина собственник судиться не будет. К тому же, у вас есть свидетель - соседка, которая изложила бы ситуацию, как все было...

Когда кончается гарантия?

«Сломался дорогой импортный видеомагнитофон, а до конца гарантии неделя оставалась. Отнесла я его в ателье, а там с ремонтом тянули и тянули - нет деталей, вот-вот, мол, получим. А теперь, говорят, извините, гарантийный срок кончился, придется всю работу оплатить. Куда на мастеров жаловаться?

Визигина О. К., Курск»

Даже если бы ваш аппарат простоял в мастерской не неделю, а месяц или больше, и за это время истек срок гарантии, все равно он должен быть продлен. По Закону «О защите прав потребителей» (статья 18) срок гарантии товара продлевается на все те дни, в которые он из-за объявленной неисправности не использовался потребителем по назначению. Сошлитесь на указанную статью закона - и, думаем, недоразумение будет устранено.

Кто заплатит за бутылку

«Выбирала в магазине вино к домашнему празднику. А бутылки стоят тесно, вплотную. Короче, одна из них, стоявшая у края полки, сдвинулась с места, упала и разбилась. Рядом соседка оказалась, видела, что не моя вина... А охрана тут же схватила меня, составила акт и вынудила заплатить за разбитую бутылку. Правомерны ли действия сотрудников магазина?

Семенихина Е., Воронеж»

Закон не предусматривает какой-либо ответственности покупателей за неумышленное повреждение товара, выставленного в торговом зале, - о его безопасности следовало бы позаботиться собственнику. Поэтому, если вы не успели заплатить за разбившуюся бутылку и не получили взамен чек, то товар считается находящимся в собственности магазина. Незаконны и действия работников магазина, задержавших вас.

Заплатила, но не покупала

«Возвращаясь из супермаркета и проверив чек, увидела, что мне прибавили еще одну покупку - хлеб, который я не покупала. Могу ли получить обратно свои деньги? Чек я, разумеется, сохранила.

Королева С. С., Орел»

Вернуть свои деньги вы бы могли, если бы провели сверку чека с покупками, не отходя от кассы, как только получили чек от кассира. Теперь же иметь лишь чек - недостаточно, необходимы показания двух или хотя бы одного свидетеля для подтверждения того, что среди купленных вами товаров не было предмета, стоимость которого кассир дополнительно внесла в ваш чек.

Но вы можете пожаловаться на недобросовестного кассира владельцу магазина: думается, ему такие работницы не очень понравятся, особенно если вы скажете, что из-за нее магазин теряет клиентов в пользу конкурента.

Хочу вернуть очки

«Я купила себе дорогие темные очки, поддавшись на уговоры продавца-консультанта. Когда пришла домой, поняла, что они мне не идут - велики! И муж сказал, что они мне совсем не к лицу. Чек я сохранила, но не знаю, смогу ли я теперь вернуть их в магазин, ведь они не бракованные?

Маргарита Терехова, Тамбов»

Вы имеете право в течение 14 дней со дня покупки товара вернуть его в магазин, указав причину, по которой хотите это сделать. Вы можете потребовать свои деньги обратно или же, по желанию, заменить очки. Если, конечно, они сохранили все производственные ярлыки, оригинальную упаковку и не были в употреблении. И обязательно захватите кассовый чек.

Вечная проблема всех женщин: как сохранить молодость, не прибегая к помощи профессионалов? Как домашними средствами добиться тех результатов, которые рекламируют дорогие косметические клиники? Это возможно, но, увы, не всегда...

ДЕВИЗ: «НЕ СТАРЕТЬ!»

ПОЧЕМУ ОНИ РАСТУТ?

«С юности меня мучает жуткая проблема: на верхней губе, подбородке, теле растут противные жесткие волосы. Можно ли от этого избавиться навсегда? А если нет, то как их лучше убирать?

Л. Т., Лиски»

К сожалению, избавиться навсегда от лишних волосков пока нельзя. Но на определенное время - можно. Существуют две возможности удаления волос: либо обращение в косметический салон и избавление от нежелательной растительности с более или менее постоянным эффектом при помощи лазерной эпиляции, электролиза или биоэпиляции, либо борьба домашними средствами.

Самым популярным средством, используемым в домашних условиях, является бритва. Что касается ног и рук, то здесь она справляется с избыточным ростом волос неплохо, но для лица не рекомендуется. Более удачным и, естественно, более дорогим способом удаления растительности с лица является эпиляция воском: разогретый натуральный воск, в который обычно добавляют смягчающие кожу вещества, наносят на кожу, а после охлаждения удаляют вместе с волосами. Существует также «персидская эпиляция», когда вместо воска используется густой сахарный сироп с добавлением небольшого количества лимонного сока.

Кремы-депиляторы являются самыми безболезненными средствами для устранения растительности на лице. Единственное «но», которое не позволяет до сих пор считать их пригодными для всех, заключается в частых раздражениях кожи.

ЭТИ ПРОКЛЯТЫЕ ПРЫЩИ

«Подскажите, пожалуйста, как избавиться от прыщей. Раньше кожа была хорошей, гладкой, но лет с пятнадцати начали появляться прыщи на носу и подбородке. Вдобавок ко всему они оккупировали и весь лоб. Что делать?

Инна, Воронежская обл.»

Вам необходимо правильно очищать лицо: отказаться от воды и мыла, а пользоваться безалкогольными тониками и регулярно (раз в неделю) применять скрабы. Сами прыщи обрабатывайте лосьоном и специальным подсушивающим гелем (их немало сегодня в продаже).

ЧТО ДЕЛАТЬ С КОЖЕЙ?

«У меня появились большие красные прыщи, которые долго не проходят. И вообще сильно ухудшилось состояние кожи: расширились поры и т.д. Может быть, это вызвано какими-нибудь внутренними изменениями?

Ольга, г. Борисоглебск»

Да, как правило, появление прыщей говорит о наличии внутренних болезней, чаще всего желудочно-кишечного тракта: гастритов, холециститов, колитов, а также о нарушении гормонального равновесия или функции щитовидной железы. Было бы правильнее обследоваться в этих направлениях. Но, прежде всего, обратитесь к дерматологу.

ТАК НЕ ХОЧЕТСЯ СТАРЕТЬ!

«Мне скоро 45. Стареть не хочется. Посоветуйте омолаживающую программу, которая бы включала в себя хорошие, проверенные на практике кремы от морщин, для упругости кожи и т.д. А также эффективные препараты, очищающие организм.

М.С., Светлогорск»

Должны Вас огорчить - подобные программы заочно не составляются, так как их содержание зависит от множества факторов: общего состояния здоровья, состояния основных систем организма, прежде всего эндокринной, иммунной, желудочно-кишечного тракта, печени. Необходимо знать, на какие компоненты системы у Вас может возникнуть аллергия. Для подбора косметики необходимо знать также состояние и параметры Вашей кожи, так как программа для увядающей жирной и увядающей сухой кожи - это две совершенно разные программы.

Если Вас действительно интересуют омолаживающие программы, обратитесь в хорошую косметологическую клинику. Вас обследуют, проведут полную диагностику кожи, оценят ее состояние, и в зависимости от результатов дадут рекомендации по уходу за кожей. Но, в любом случае, для того, чтобы такая программа принесла пользу, необходимо вести здоровый образ жизни - не курить, не употреблять алкоголь, заниматься спортом на свежем воздухе.

СЛЕДЫ ОТ УГРЕЙ

«У меня с раннего возраста начали выходить угри и прыщики. Скажите, как избавиться от следов этих угрей? И к каким последствиям может привести лечение?

Ольга, г. Магнитогорск»

Последствия высыпаний такого характера можно сгладить методом лазерной шлифовки, рядом процедур с использованием фруктовых кислот, депигментирующими средствами. В любом случае, вам необходимо обратиться в хороший косметический салон, самолечение может привести к непредсказуемым последствиям.

На вопросы читателей отвечала врач-дерматолог Светлана КРЮЧОК.

ВАННА – это место, где...

Ванна против целлюлита

Вы найдете массу оправданий тому, чтобы не делать зарядку (нет ни времени, ни сил), вы можете оправдать неприязнь к диетам (в конце концов это действительно бывает вредно для здоровья), вы можете не ходить к массажистам и косметологам (потому что это дорого)...

Но раз уж вы сейчас сидите в ванне, значит, время нашлось. И силы не тратятся. Самое время «согнать жиры», не напрягаясь и не тревожа свою лень-матушку.

Для этого нужно промять и прощипать свои проблемные (целлюлитные) зоны. Воздействие массажа можно усилить, правильно подобрав травяные, масляные или соляные добавки для ванны. Хорошо способствуют убиранию целлюлита и повышению мышечного тонуса лаванда, розмарин, мята, шалфей, цитрусовые.

Ванну надо принимать минут 20 - до явного прогрева целлюлитных мест. После чего прямо в воде приступаем к массажу проблемных зон - «галифе», ягодиц, живота. Учтите только, что, массируя живот, надо как следует напрячь его мышцы. Потрите проблемные зоны махровой рукавичкой, лыковой мочалкой или щеткой с натуральной щетиной (бедра - снизу вверх, живот - по часовой стрелке вокруг пупка) - до явного чувства жжения. Отдохните минут 5, а потом приступайте к основной и самой действенной части ванного массажа - пощипыванию. Большими и указательными пальцами обеих рук захватывайте складку кожи вместе с подкожным жиром. Каждой проблемной зоне нужно посвящать не менее 8-10 мин. «щипательного» массажа. После чего ополоснитесь в душе и смажьте кожу специальным молочком.

Александр НЕВСКИЙ.

Ленивая зарядка

Количество выполняемых водных упражнений в ванне ограничивается размерами ванной, поэтому в основном эти упражнения направлены на укрепление мышц ног и живота.

Прежде чем приступить к упражнениям, выполните следующие действия:

1. Налейте в ванну теплую воду. Проследите, чтобы при совершении каких-либо действий, вода не выплескивалась через край.

2. Во избежание ушибов головы, положите на край ванны полотенце, сложенное в несколько раз.

3. Перед погружением в воду немного разомните мышцы, разогрейтесь.

4. Осторожно погрузитесь в воду и приступайте к упражнениям.

Выполняйте их медленно, поудобнее положив голову на полотенце и крепко держась за края ванны.

Поднимайте обе ноги одновременно, под углом от туловища на 90 градусов.

Согните ноги в коленях и в таком положении выполняйте движения, пытаясь прижать колени к животу.

Полулежа на спине, поднимите ноги на 20-30 сантиметров ото дна ванны и, не торопясь, скрещивайте их, сразу после этого разъединяя («ножницы»).

Перевернитесь на живот и, держась за бортики ванны, поднимайте поочередно ноги не очень высоко.

Лягте на бок и поднимайте ногу как можно выше, затем перевернитесь на другой бок и выполняйте это же упражнение.

Количество упражнений вы регулируете в зависимости от своего состояния, но не менее 10 раз каждое упражнение.

Можете добавлять свои упражнения, если их можно выполнить в вашей ванной.

Лилия ГОРИНА

11 способов похудеть

На строгой диете долго не усидишь, да и обещание начать с понедельника новую жизнь на практике трудно выполнимо. Гораздо большего можно добиться, «сместив акценты» в выборе продуктов, в распорядке дня, в самом подходе к приготовлению пищи.

1 Особый режим

Учтите - нехватка калорий в рационе ведет к нарушению обмена веществ. Поэтому в стремлении похудеть - не переборщите! Необходимый минимум - 1200 калорий в сутки. Иначе организм автоматически переходит на режим «голодания», замедляя процесс сжигания калорий и переваривания пищи. И даже после возвращения к нормальной диете в знак протеста он откладывает жиры про запас, на случай следующей голодовки.

2 Порция - понятие относительное

Вот где зарыта одна из собак! Не теряйте чувства разумного, от души нагружая тарелку горкой. Вот вам критерии не выходящей за рамки приличий порции: мясо, птица или рыба - кусочек размером с колоду карт или аудиокассету (не путать с видео!); овощи - 1 стакан; макароны, каши - полстакана.

3 Съедобное буйство красок

Пусть на тарелке будут продукты разного цвета - зеленые, красные, желтые. Больше цветов - больше питательных веществ и меньше жиров и калорий (разумеется, подкрашенные химическими красителями продукты не в счет).

4 Не соки, а фрукты

Разумеется, предпочтительнее получать витамины из свежих фруктов. Само удовольствие от пережевывания, более длительное усваивание клетчатки приносят ощущение сытости. Да и калорий во фруктах меньше, чем в соках.

5 Избегайте искусственных подсластителей

Тем, кто пытается сократить потребление калорий, заменяя сахар на искусственные подсластители, хочется напомнить, что они повышают аппетит, и в результате вы все равно наброситесь на еду. Поэтому принцип остается прежним - позвольте себе сладкое, но немного.

6 Две-три рюмки... в неделю

Дело в том, что алкоголь снижает способность организма сжигать жир. И к тому же способствует перееданию, так как контроль над собой в это время, увы, ослабевает.

7 Полезная заготовка

Уходя на работу, позаботьтесь о том, чтобы в холодильнике на ужин вас ожидала полезная и продуманная в смысле калорий еда. Тогда в голодный желудок не полетит, что попало.

8 Зрительный обман

А тарелку выбирайте поменьше...

9 Хочется есть - пейте

Еще одно заблуждение: мы часто принимаем за голод обыкновенную жажду. Может быть, организм подсказывает вам, что он обезвожен, а вы вместо этого нагружаете его едой.

10 Испытательный срок

Факт остается фактом - большинство из нас приступают к еде совсем не тогда, когда это необходимо организму, а просто потому, что нам кажется, что мы голодны. Попробуйте дать себе испытательный срок - подождите 20 минут. Если и после этой паузы мысли о еде не растаяли, с полным правом отправляйтесь на кухню.

11 Темно, пусто и чисто

Поели - помыли посуду, выключили свет. Все. Больше в кухню заходить незачем. Пустые столы - и никаких соблазнов.

По материалам «Домашнего очага»

Гречневая диета

Говорят, это очень действенная, хотя и довольно тяжелая в воплощении диета. Но если вы ее выдержите, то результат обеспечен! Говорят, что на этой диете можно сбросить 3-5 кг за неделю. Гречка хороша тем, что дает сытость и одновременно очищает организм. Диета рассчитана на 1-2 недели (сколько выдержите). Для устойчивого результата ее надо повторять приблизительно 1 раз в месяц. Итак, читайте и решайтесь.

Как приготовить гречку:

Гречка берется из расчета как при обычной варке, перебирается, моется и заливается крутым кипятком. Затем оставляется настаиваться на ночь.

Варить гречку не надо, чтобы сохранить в ней по-возможности все полезные для организма элементы.

Со следующего утра можно начинать диету. Она заключается в том, что гречки можно есть столько, сколько хочется - практически в неограниченном количестве, но употреблять ее следует без соли и специй.

Если скучно, и хочется разнообразия, можно заливать ее кефиром.

Но если по гречке ограничений нет, то кефира можно выпить только 1 пакет в сутки, причем он должен быть не более, чем однопроцентной жирности. Кроме того, в день можно пить сколько угодно любой простой или негазированной минеральной воды.

Нежелательно, но можно добавить 1-2 нежирных йогурта или пару фруктов (яблок, апельсинов, бананов).

Прекращать есть нужно уже за 4-6 часов до того, как соберетесь ложиться спать. Но если чувствуете себя голодной, то за 30-60 минут до сна можно выпить 1 стакан кефира, разбавленный пополам водой. Кстати, при любой диете потребность в сне увеличивается - организму нужен отдых, чтобы он адекватно реагировал на изменение режима.

Скажите: «ЧИИ-ЗЗ!»

или все о сыре

СОЛЕНЫЙ ПИРОГ «А ЛЯ-МИНУТ»

1 стакан кислого молока, 250 г брынзы, 8 ст. ложек топленого масла, 4 сырых яйца, 1 ч. ложка соды, гашенной уксусом, 28 ст. ложек муки.

Гашенную уксусом соду размешать в кислом молоке, добавить, непрерывно помешивая, яйца, измельченную брынзу, масло и муку. Тесто вымешивать в течение 10-15 мин., затем равномерным слоем разложить на подготовленный противень и сразу же выпекать в горячей духовке.

Поверхность теста перед выпечкой можно смазать взбитым яйцом или белком и слегка втопить в тесто ядра соленого миндаля или арахиса. Пирогу дать немного остыть, нарезать тонкими кусочками и подать к пиву или пивным коктейлям.

ВКУСНО!

РУЛЕТ ИЗ СЫРНОГО ОМЛЕТА

6 сырых яиц, 1 банка майонеза, 150 г тертого сыра, соль и чеснок по вкусу.

Приготовить омлетную массу из сырых яиц, хорошо взбитых с половиной нормы майонеза, и перелить ее в плоскую форму или на большую сковороду, смазанную маслом. Запечь омлет в духовке - он должен получиться не очень толстым, но и не тонким.

Приготовление начинки: сыр протереть и смешать по вкусу с толченым чесноком, добавить майонез и по желанию слегка поперчить. Дать омлету полностью остыть, не снимая его со сковороды, затем разложить по поверхности приготовленную начинку, плотно свернуть омлет рулетом, переложить в целлофановый пакет и охладить.

ОЧЕНЬ ВКУСНО!

СЫРНЫЙ КРЕМ ЖЕЛТКОВЫЙ

250 г тертого твердого сыра, 100 г сливочного масла или качественного маргарина, 6 желтков крутых яиц, 4 ст. ложки сметаны, молотый перец и соль по вкусу.

Желтки крутых яиц растереть с размягченным сливочным маслом и добавить тертый сыр. В получившуюся смесь добавлять по ложке сметану, продолжая тщательно растирать до получения однородной пышной массы. Заправить сырный крем солью и молотым перцем.

ЗАТЕЙСТО!

СЫРНАЯ ПАСТА ОСТРАЯ

100 г швейцарского или другого твердого сыра, 70 г сливочного масла, 1 ст. ложка готовой столовой горчицы, соль и молотый перец по вкусу.

Тертый твердый сыр очень тщательно растереть с размягченным сливочным маслом и горчицей, чтобы масса получилась полностью однородной. Заправить пасту солью и молотым перцем.

ОЧЕНЬ ВКУСНО!

РУЛЕТ ИЗ ОКОРОКА С СЫРОМ

4 тонких ломтика окорока, 4 ломтика сыра, топленое масло для жаренья.

На ломтик окорока или ветчины положить ломтик сыра, завернуть рулетиком и скрепить деревянной шпилькой. Обжарить в топленом масле до образования хрустящей корочки.

СЫТНО!

ФАРШИРОВАННЫЕ ШАМПИНЬОНЫ

20-25 средних шампиньонов с закрытыми шляпками, 120 г сливочного масла, 1-2 луковицы, 1 яйцо, 50 г тертого сыра, рубленая зелень петрушки, молотые сухари, соль и молотый перец по вкусу.

Молодые шампиньоны со светлыми пластинками нижней части тщательно очистить, промыть, обсушить и срезать шляпки. Почистить ножки грибов, мелко их изрубить, добавить жареный в масле лук, измельченное на терке крутое яйцо, соль, перец и зелень петрушки по вкусу. Начинку хорошо вымешать и заполнить ею шляпки шампиньонов доверху. Уложить подготовленные грибы на смазанный маслом лист, посыпать смесью из тертого сыра и молотых сухарей, сверху разложить кусочки сливочного масла и запечь в горячей духовке. Горячие грибы уложить на блюдо, украсить зеленью и подать на стол как самостоятельную закуску или гарнир.

ПРАЗДНИЧНО!

ЖЕЛЕ ИЗ СЫРА И ВЕТЧИНЫ

150 г сыра мягких сортов, 170-180 г жирной ветчины, 0,3-0,5 л мясного или куриного бульона, 10-20 г желатина, 2-3 ст. ложки свежего некислого творога, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла, соль и зелень по вкусу.

Свежий, лучше домашний творог протереть сквозь сито, смешать со сливочным маслом, по вкусу слегка подсолить и тщательно растереть. Желатин замочить в стакане холодного бульона до разбухания, затем переложить его в оставшийся бульон, довести до кипения и охладить до теплого состояния.

Нарезать сыр и ветчину одинаковыми тонкими ломтиками. На дно плоского глубокого блюда укладывать ломтики ветчины, смазанные творожным кремом, а поверх них - ломтики сыра, которые также смазать кремом. Верхний ряд закуски должен быть из ветчины. Осторожно залить закуску остывшим желе и хорошо охладить.

ВКУСНО!

СОСИСКИ С СЫРОМ И ШПИКОМ

4 сосиски, 4 тонких ломтика сыра (можно плавленого), 4 тонких ломтика соленого шпика (по длине сосиски), 1-2 ст. ложки сливочного или растительного масла, горчица по вкусу.

Сосиски очистить, разрезать пополам вдоль и смазать разрез горчицей. Соединить половинки сосисок, положив между ними ломтик сыра. Завернуть подготовленные сосиски в тонкие ломтики сала, закрепить деревянной шпилькой и уложить на сковороду.

Запечь сосиски в сильно горячей духовке, хорошо подрумянив. Вынув из духовки, сразу же посыпать каждую сосиску тертым сыром и подать на стол.

ВЕСЕЛО!

ДОМАШНИЙ СЫР «А ЛЯ ИМПЕРИАЛЬ»

В 1 л очень густой сметаны добавить 1 ст. ложку сахарного песка и столько же соли. Все перемешать, оставить на 12-16 часов, затем переложить в мокрый полотняный мешочек и дать стечь жидкости. Разделить получившийся сыр на куски, завернуть вначале в тонкую бумагу для сыра, а затем в фольгу. Хранить сыр в холодильнике. Созреет он примерно за 3-5 дней.

БЛАГОРОДНО!

«ПИЦЦЕНЯТА», ЗАПЕЧЕННЫЕ В ДУХОВКЕ

Сухие баранки, сушки или бублики обварить крутым кипятком или горячим молоком и оставить ненадолго для набухания. Уложить разбухшие баранки на обильно смазанный маслом лист.

На каждую положить отдельно приготовленную по вкусу мясную или рыбную начинку, поверх нее - ломтики помидоров, кусочки чеснока, тертый сыр или другие доступные продукты. Слегка смазать поверхность маслом или маргарином и запечь в горячей духовке.

ПРОСТО!

ЗАКУСКА ИЗ ЯИЦ С СЫРНОЙ НАЧИНКОЙ

8 яиц, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки густой сметаны, 100 г сыра, перец, лимонный сок, листья зеленого салата.

Очистить сваренные вкрутую яйца и для устойчивости слегка срезать кончики тонкими ломтиками. Яйца разрезать поперек и вынуть желтки. Для начинки растереть размягченное сливочное масло с тертым сыром, добавить сметану, раскрошенные желтки, лимонный сок и перец по вкусу. Половинки яиц наполнить холодным фаршем, уложить их на застеленное салатными листьями блюдо.

Праздник...

Настойка на скорлупе грецких орехов

Расколоть грецкие орехи, вынуть ядра, а скорлупу высыпать в бутыль, наполнив ее на 2/3 емкости. Залить скорлупу водкой до верха бутыли и настаивать в течение 2-3 месяцев. Готовую настойку подсластить по вкусу.

Настойка «Мираж»

1 л хорошей водки, корка 1 небольшого апельсина или лимона, 2 ч. ложки сахара.

Корку цитрусовых очистить от белой мякоти, нарезать тонкими полосочками и залить водкой. Добавить сахар и тщательно встряхнуть, чтобы он растворился полностью. Перелить в бутылки, укупорить и оставить на 3-4 дня. Готовую настойку отфильтровать и можно использовать.

Коктейль «Старинный»

Смешать 0,33 л «русской водки», 0,33 л ликера «Мятный» и 0,33 л ликера «Мараскин». К коктейлю подать очищенные ядра орехов или миндаля.

Коктейль «Мираж»

Смешать вместе 0,33 л водки «Столичная», 0,33 л ликера «Шерри бренди» и 0,33 л апельсинового сока. Смесь взболтать и перелить в рюмки.

Коктейль «Шампанский»

Смешать 2 стакана шампанского, 4 кофейные чашечки сахарного песка, 2 стакана хорошего вермута и сок 1 лимона. Все размешать до растворения сахара, охладить и подать в высоких бокалах с соломинкой.

Коктейль «Похмельный»

2 бутылки пива, 3-4 рюмки рома, щепотка соли, щепотка молотого черного острого перца.

Быстро смешать ингредиенты коктейля и сразу же разлить в бокалы. Украсить ломтиками лимона, посыпанными молотым натуральным кофе.

... и последствия

Коктейль отрезвляющий «Аустер-1»

Для получения действенного эффекта все рекомендации должны быть строго исполнены.

Широкую рюмку ополоснуть несколькими каплями растительного масла так, чтобы на поверхности стекла осталась тонкая масляная пленка. Осторожно выпустить в рюмку один желток сырого яйца, добавить 10-20 капель джина или горькой охотничьей настойки.

Слегка посыпать молотым черным и красным перцем. Выпить одним глотком.

Коктейль отрезвляющий «Аустер-2»

В подготовленную стеклянную рюмку перенести 2 ч. ложки острого томатного соуса и желток сырого яйца. Посыпать молотым черным и красным перцем, солью. Добавить 10 капель перцовки или горькой охотничьей настойки и 2-3 капли свежего лимонного сока.

Напиток «Похмельный чесночный»

3 стакана рассола квашеной капусты, 1 стакан морковного сока, 1 зубчик чеснока, рубленая зелень петрушки или укропа, соль, сахар и молотый черный перец по вкусу.

Рассол квашеной капусты вскипятить, процедить и хорошо охладить. Дольку чеснока очистить и, растерев ее с солью, добавить в рассол и размешать. Накрыть посуду с рассолом крышкой и дать настояться около часа.

Перед подачей на стол смешать чесночный капустный рассол со свежеприготовленным морковным соком, приправить по вкусу солью, сахаром и молотым черным перцем.

Перелить напиток в порционные стаканы, добавить в каждый кубики пищевого льда и посыпать мелко нарубленной зеленью.

По книгам Л. и С. ЛАГУТИНЫХ

ПОДАРОК для маленькой ДАМЫ, или кукла мечты

Каждый раз перед праздником я начинаю ломать голову над тем, что подарить детям. Казалось бы, при современном изобилии не так трудно сделать выбор. Но он (выбор) - это и есть самое сложное, с чем приходится сталкиваться человеку. Первый критерий при выборе игрушек, конечно, сумма, которую вы можете себе позволить потратить. Но дальше все равно предстоит выбирать.

Выбор настолько широк и разнообразен, что требует особенно взвешенного подхода. Мамы млеют от роскошных дорогих кукол в замысловатых нарядах и по безумной цене. Даже если цена вас не смущает, такую красавицу жалко отдавать в творческие руки ребенка. Ведь ее захотят подстричь, расчесать тугие локоны, раздеть, перешить платье. Дорогую кукольную даму лучше держать на полке для красоты и по выходным давать ребенку подержать в качестве бонуса за добрые дела.

В продаже большое количество пластиковых пупсов большого размера с резиновыми головами и руками по сходной цене. Они очень напоминают неуклюжих кукол совковой эпохи. Но они милы: волосы можно смело причесывать, глаза подводить, ногти красить. И что самое главное, им без труда можно вправлять вывихнутые руки, ноги и головы, а также вставлять выдавленные глаза (никогда не забуду свою детскую трагедию, когда подружки случайно вывернули моей новой кукле ногу и ее так и не смогли вставить на место; так и жила она одноногой). Этих кукол можно переодевать. Но шить на них игрушечные платья сложно из-за большого расхода ткани и сложности кроя. А девочки так любят шить и примерять кукольные платья!

Куклы американской мечты - это особый разговор. На волне развенчания всего американского достается и бедной Барби со всеми китайскими подделками на эту тему. Именно Барби с ее неестественно длинными ногами, пышным бюстом и огромными глазами обвиняют в том, что все девочки и девушки хотят быть худыми, пышногрудыми и длинноногими. Но без поддержки шоу-бизнеса и индустрии моды бедная Барби никак не справилась со столь сложной задачей. Девочкам постарше намного интереснее придумывать модные одежки для маленькой куклы с фигурой, как у топ-модели. Представляете себе резинового пупса с детскими пропорциями, ростом целых 40 см в бальном платье а-ля принцесса из обрезков черной тафты от маминого платья?

У каждой куклы свое время. Маленькой девочке интересно играть с пупсом, напоминающим ребенка. Девочке школьного возраста хочется подражать маме, придумывать модные одежки. И для этого больше подходит маленькая стройная кукла. Кстати, даже именитые кутюрье «играют» с Барби. Время от времени они создают для нее оригинальные коллекции. Так же они считают, что игра с подобными куклами развивает у девочек хороший вкус в одежде, воспитывает чувство стиля. А в том, что мужчины предпочитают красивых и длинноногих, наверное, виновата не детская кукла. Фарфоровую же принцессу в шелках и кружевах пусть папа подарит маме, которую она поставит на полку и будет радоваться, вспоминая детство.

Инна КОНДРАШИНА

Грудное вскармливание и предрассудки

Представления современных женщин о грудном вскармливании - это и есть собрание предрассудков. Они так распространены, что во многих книгах для будущих матерей и в журналах для родителей именно действия, основанные на предрассудках, описываются, как правильные и необходимые.

Итак...

1. «Грудное вскармливание - это что-то невероятно сложное, практически никто не способен кормить долго, у всех всегда масса проблем и одни сплошные неудобства».

Нет ничего легче, удобнее, приятнее для матери и ребенка, и, кстати, дешевле, чем правильно организованное грудное вскармливание. Но чтобы это было именно так, грудному вскармливанию нужно учиться. Лучшим учителем в этом деле может быть не книга и не журнал для родителей, а женщина, кормившая своего ребенка грудью больше года, и получавшая от этого положительные эмоции. Есть женщины, кормившие долго и воспринимавшие это как наказание. Например, одна мама кормила ребенка 1,5 года и все эти 1,5 года сцеживалась после каждого кормления, а когда она решила, что с нее довольно, из-за неправильных действий у нее случился мастит. Теперь она всем рассказывает, что грудное вскармливание - это ад. Она ни одного дня не кормила своего ребенка правильно.

2. «Пока нет молока, надо докармливать ребенка смесью, а то он теряет в весе, голодает».

Все дети теряют в первые два дня своей жизни до 8-10% от первоначального веса. Это норма. Большинство детей к 5-7 дню жизни восстанавливают вес или начинают его прибавлять . Докорм смесью в первые дни жизни ребенка - это не что иное, как грубое вмешательство в функционирование организма малыша. Можно назвать это вмешательство метаболической катастрофой. Но в большинстве российских роддомов этому совершенно не придается значения!

3. «Если грудь все время мягкая, значит в ней нет молока. Надо «копить молоко к кормлению».

При кормлении ребенка по требованию грудь становится мягкой примерно через месяц, когда лактация становится стабильной. Молоко начинает вырабатываться только когда ребенок сосет. Грудь никогда не бывает «пустой», в ответ на сосание ребенка в ней все время образуется молоко. Если же мама старается наполнить грудь к кормлению, ждет, пока грудь «нальется», она постепенно уменьшает такими действиями количество молока. Чем больше мама прикладывает ребенка, тем больше молока, а не наоборот.

4. «Грудное вскармливание портит форму груди».

Грудь изменяется во время беременности. Именно тогда она увеличивается и тяжелеет, и, если этому способствует ее форма, «отвисает». Если женщина не кормит ребенка, форма груди все равно не возвращается в прежнее состояние.

5. «С плоским, а тем более втянутым соском кормление грудью невозможно».

Это может показаться странным никогда не кормившим людям, но сосок для ребенка - это просто точка, из которой вытекает молоко. Если ребенок сосет в правильном положении, то сосок расположен на уровне мягкого неба и, собственно, в сосании не участвует. Ребенок сосет не сосок, а околососковый кружок - ареолу, массируя, сцеживая ее языком. Грудь с плоским или втянутым соском ребенку трудно удерживать во рту во время сосания и ему сложнее к ней присасываться. При этом любой ребенок отлично обучается сосать даже самую неудобную грудь. Маме с плоскими или втянутыми сосками очень важно сделать так, чтобы ее малыш после рождения никогда ничего не сосал, кроме маминой груди. Ребенок такой мамы, пососав бутылку или пустышку, быстро понимает, что это более удобная штука, и начинает отказываться от груди.

6. «Нельзя держать новорожденного у груди больше пяти минут, а то будут трещины».

Ребенка нужно держать у груди столько, сколько ему нужно. Кормление заканчивается тогда, когда ребенок сам отпускает грудь. Если говорить о трещинах, то существуют только две группы причин, приводящих к их образованию:

1. Мама моет грудь перед каждым кормлением.

2. Ребенок неправильно приложен и сосет в неправильном положении.

7. «Пока нет молока, надо допаивать водой».

Первые сутки после родов у женщины в груди образуется жидкое молозиво, на вторые сутки оно становится густым, на 3-4 сутки может появиться переходное молоко, 7-10-18 день - приходит зрелое молоко. Молозива мало и оно гуще молока. Это является главным аргументом в большинстве российских роддомов в пользу докармливания и допаивания ребенка. Если бы ребенку сразу после рождения необходимы были большие объемы жидкости, то женщины сразу после родов заливались бы молозивом. Но ребенку совсем не нужна лишняя вода. Она смывает молозиво из желудочно-кишечного тракта, лишая ребенка необходимых для организма веществ. К тому же, воду дают из бутылки, что приводит к «путанице сосков», а это может спровоцировать отказ от груди.

8. После кормления надо сцеживать остатки, иначе молоко пропадет».

Нет, не надо. Если кормить ребенка один раз в сутки и не сцеживаться, молоко действительно пропадет очень быстро. Но при кормлении ребенка по требованию, молока у мамы столько, сколько нужно ребенку. В регулярном сцеживании есть один неприятный «подводный камень», о котором даже большинство врачей не знают. Он называется лактазная недостаточность. Когда мама сцеживается, она сцеживает как раз «заднее» жирное молоко, относительно небогатое лактозой. Кормит же она ребенка преимущественно «передней» порцией, которая накапливается в груди между кормлениями, и в которой лактозы много. Естественно, что желудочно-кишечный тракт ребенка постепенно перестает справляться с такой нагрузкой.

9. «Чем больше пьешь жидкости - тем больше молока».

Есть мамы, которые стараются пить как можно больше, иногда до 5 литров жидкости в день. А кормящей матери надо пить столько, сколько хочется, и не больше, хотя и не меньше. Если воды употребляется в сутки больше 3 - 3,5 л, то лактация может постепенно подавляться.

Врач Мария ФЕДОРОВСКАЯ

БОЛЕЗНИ от удовольствия

(Продолжение. Начало в прошлом номере.)

ЧТО ТАКОЕ СИФИЛИС?

В настоящее время сифилис встречается достаточно редко. Однако следует помнить, что сифилис является венерической болезнью, которая при отсутствии лечения по-прежнему угрожает жизни.

Согласно легенде, сифилис стал причиной гибели британского короля Генриха VIII, у которого было шесть жен и множество любовниц. Жаль, что старина Генрих ничего не знал о безопасном сексе и презервативах! Микробы, вызывающие сифилис, обитают в крови и других биологических жидкостях. Сифилис, не вылеченный на ранних стадиях, представляет очень серьезную опасность... в чем смог убедиться Генрих VIII.

Существуют три стадии инфекции:

1-я стадия: безболезненные язвочки во влагалище, на половом члене или вокруг них, а иногда во рту или заднем проходе. Эти язвочки могут возникнуть через 1-12 недель после заражения и обычно сохраняются в течение 2-3 недель.

2-я стадия: сыпь на коже, появляющаяся через 2-6 месяцев после заражения. Эта сыпь может сопровождаться симптомами, схожими с симптомами гриппа - лихорадка, головная боль и боль в горле. Следует также помнить, что обе эти стадии могут протекать безо всяких симптомов. Финальная стадия наблюдается довольно редко и может наступить через много лет после заражения, если не было проведено своевременное лечение.

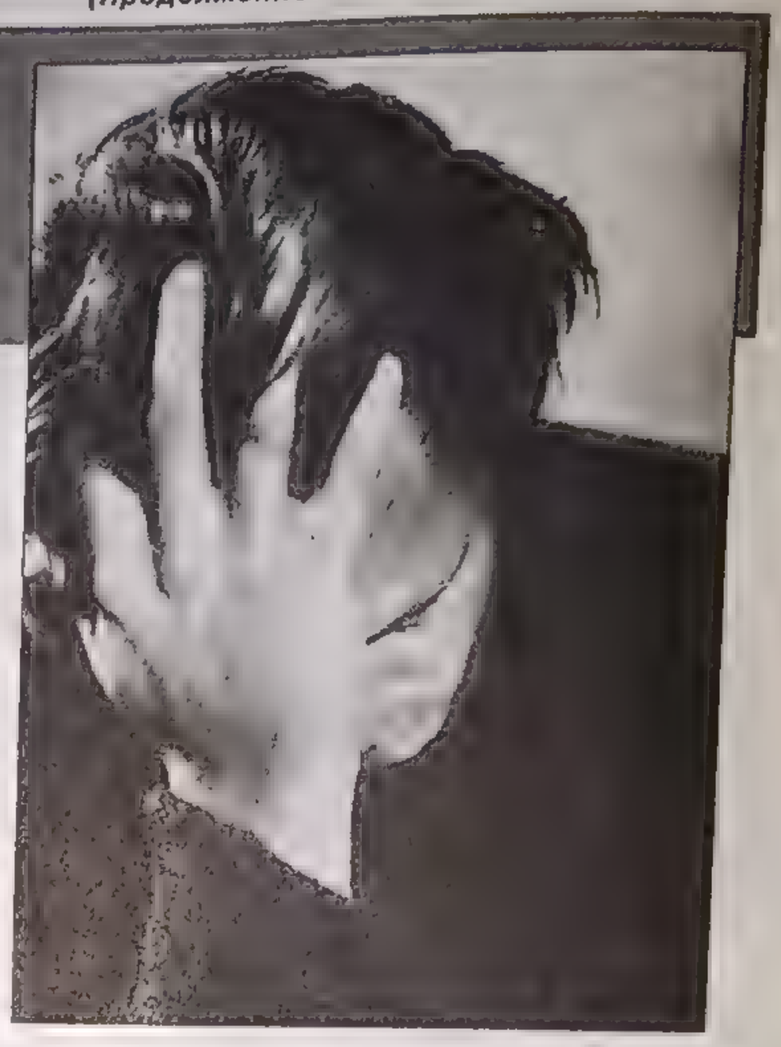
3-я стадия: Необратимые изменения сердца, нервной системы и головного мозга могут стать причиной смерти.

Если Вы или Ваш партнер подозреваете, что заражены сифилисом или любой другой БППП, обязательно обратитесь к специалистам кожно-венерологического диспансера. Они проведут необходимое обследование. В случае обнаружения у Вас сифилиса, Вам будет назначен курс лечения антибиотиками (в таблетках), который позволит Вам полностью излечиться.

ВНИМАНИЕ! Для предотвращения повторного заболевания курс лечения должны пройти оба партнера. Могут потребоваться несколько дополнительных обследований, чтобы врач был уверен в том, что вы оба полностью излечились от сифилиса.

Дополнительные меры безопасности: никогда не забывайте о безопасном сексе и всегда пользуйтесь презервативами. Это поможет Вам защитить себя и своего партнера от сифилиса и других БППП.

ЧТО ТАКОЕ ГЕПАТИТ?



ГЕПАТИТ: ПРОСТОНАРОДНОЕ НАЗВАНИЕ «ЖЕЛТУХА». ТЕРМИН «ГЕПАТИТ» ОЗНАЧАЕТ ВОСПАЛЕНИЕ ПЕЧЕНИ, ВЫЗВАННОЕ ВИРУСОМ ГЕПАТИТА, ДЛИТЕЛЬНЫМ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕМ НАРКОТИКАМИ ИЛИ АЛКОГОЛЕМ.

Помните, что после бурной ночи может заболеть не только голова!

Существует много разных вирусов, вызывающих гепатит, главные из которых известны как вирусы гепатита А, В или С. Длительность болезни и тяжесть ее последствий зависят от типа вируса.

Гепатит А передается через грязную воду и пищу при нарушении правил гигиены. Иногда его называют болезнью грязных рук.

Гепатит В и **гепатит С** во многом схожи, но в настоящее время еще нет вакцины от гепатита С.

Гепатит В (о котором мы в основном и будем говорить) обычно передается при сексуальных контактах без презерватива, а также через зараженную кровь, выделения из половых органов, слюну и мочу. Секс без презерватива, во время которого партнеры «обмениваются» выделениями половых органов, связан с риском заражения гепатитом В, а иногда и гепатитом С. Не забывайте и о других болезнях, передаваемых половым путем!

Иногда бывает трудно установить, заражены ли Вы гепатитом или нет, поскольку у некоторых людей симптомы гепатита отсутствуют. При этом в их орга-низме может находиться вирус, и они способны заражать других людей. Симптомы гепатита В могут появиться только через 6 - 23 недели после того, как вирус попал в организм. Ниже перечислены основные симптомы гепатита А и В и, реже, гепатита С:

* желтый цвет кожи;
* пожелтение белков глаз;
* рвота, тошнота и лихорадка;
* симптомы гриппа, такие как боль в горле или кашель;
* темная моча и обесцвеченный кал.

Что нужно делать в случае заражения гепатитом?

В зависимости от типа гепатита применяются различные виды лечения. Специалисты по болезням печени и пищеварительной системы обследуют Вас и назначат необходимые лекарства. Лечение может растянуться на месяцы, в зависимости от тяжести гепатита.

Гепатит очень легко передается от одного человека к другому, гораздо легче, чем СПИД и другие ИППП, и поэтому очень важно строго соблюдать меры предосторожности в повседневной жизни и особенно при половых сношениях.

Если Вы опасаетесь, что Вы заражены гепатитом или какой-то другой БППП, обращайтесь в кожно-венерологический диспансер. В настоящее время существуют вакцины против гепатита А и В, но пока нет вакцины против гепатита С.

Если Вы или Ваш партнер заражены вирусом гепатита:

* Всегда пользуйтесь презервативами во время секса.
* Если один из партнеров заражен гепатитом, то другому нужно сделать прививку от гепатита.
* Никогда не пользуйтесь чужими иглами, шприцами, бритвами, лезвиями, зубными щетками и ножницами.
* Всегда отстирывайте пятна крови с помощью отбеливателя. Порезы и раны закрывайте пластырем или бинтом (особенно при работе с сырыми продуктами питания).
* При травмах во время занятий контактными видами спорта воздержитесь от этих занятий до полного заживления ран.

Гонорея

Гонорея: простонародное название «триппер».
Гонорея - это очень распространенная болезнь, передаваемая половым путем (БППП). Ее вызывают особые бактерии, которые выбирают для своего обитания теплые и влажные участки тела... Да, Вы правильно догадались, они выбирают влагалище, мочеиспускательный канал, прямую кишку и горло! Эти бактерии сидят в засаде, ожидая возможности заразить очередную жертву во время ВАГИНАЛЬНОГО, АНАЛЬНОГО или ОРАЛЬНОГО секса.

ВЫЯВЛЕНИЕ СИМПТОМОВ

Как и многие другие БППП, гонорею нередко бывает трудно обнаружить без всестороннего обследования. Тем не менее, Вас должны насторожить следующие симптомы:

У женщин

Обильные влагалищные выделения, которые могут быть густыми или водянистыми и иметь желтый или зеленоватый цвет.

Боль при мочеиспускании.

Боль в горле.

У мужчин

Белые или желтые выделения из кончика пениса, которые могут пачкать нижнее белье.

Боль при мочеиспускании.

Зуд в заднем проходе или выделения из него.

Боль в горле.

Если у Вас необычные выделения из половых органов или Вы думаете, что могли заразиться гонореей или какой-нибудь другой БППП, то сразу обратитесь для обследования в кожно-венерологический диспансер. В клинике нужно будет сделать несколько безболезненных анализов, и после того, как будет поставлен диагноз, назначат лечение. Начав лечение на ранней стадии, гонорею можно полностью излечить с помощью антибиотиков, к примеру, пенициллина (в таблетках). Для предотвращения повторного заражения необходимо, чтобы вместе с Вами лечение прошел и Ваш партнер.

Вы всегда можете защитить себя и своего партнера от гонореи и других БППП, если будете практиковать безопасный секс, используя презервативы. Секс без презерватива подобен рулетке... Вы никогда не уверены в его последствиях, даже если Ваш половой партнер откровенен с Вами. Секс должен приносить удовольствие и радость, а не огорчения.

Рецепты из конверта

«Три листа фикуса залить 200 г спирта и 200 г холодной кипяченой воды. Настоять. Применять в виде примочек при радикулите, ломоте в ногах. При высокой температуре обтирать все тело, жар быстро спадет.

С. Минаева, Воронеж»

«Оригинальных советов много, но мне все же хочется верить, что лучше моего нет. Если у вас тянет ноги, боль не дает уснуть, надо лечь на спину и с силой вытянуть ноги вперед. Да не пальцами вперед тянуть, а пятками - и вы будете вновь в порядке. Делайте так не раз и не два - чем больше, тем эффективнее.

Е. Глинская, Борисоглебск»

«Целебные свойства чеснока в предупреждении простудных заболеваний известны всем. Но мало кто знает, что чеснок может помочь при зубной боли. Вот как избавляюсь от нее я: запястье руки с внутренней стороны натираю чесноком. Дольки мелко крошу, и на место, где мы ощущаем пульс, эту массу прикладываю. Туго бинтую. Когда зубная боль ощущается на правой щеке, то чеснок прикладываю к пульсу на левой руке. И наоборот. Перед наложением чеснока, чтобы не обжечься, запястье закрываю кусочком бинта.

С. Иванченко, Орел»

«Не выбрасывайте абрикосовые, вишневые и сливовые косточки. Обязательно съешьте несколько зерен. В них содержится очень важный для человека недавно открытый учеными витамин B_{12}, обладающий противоопухолевыми свойствами. Скажете, а как же синильная кислота? Да, она там есть, но в таких количествах, что вреда организму не принесет.

Ирина Марьина, Смоленск»

«Пищевая сода - замечательное лечебное средство. От чего только она не помогает! Чайная ложка на стакан воды - и готово смягчающее полоскание для горла. Этот же раствор эффективно промывает нос от слизи, если во время насморка закапывать по одной капле в каждую ноздрю. После содовой ножной ванны легче очищаются подошвы от загрубевшей кожи, после ванночки для рук маникюр делать одно удовольствие.

Прекрасно действует сода и при укусах насекомых, ожогах. На больное место надо сразу же положить мокрую соду вую лепешку и забинтовать его. Через сутки от укуса не останется и следа, а обожженная кожа напомнит о неприятности лишь легким безболезненным покраснением.

И. Топоркова, Тула»

«А этот рецепт тем, кто страдает от трещин прямой кишки и геморроя. Лист каланхоэ растереть, чтобы он пустил сок, и приложить к больному месту или можно вставить поглубже в задний проход. Очень хорошо помогает: прекращаются кровотечения и саднящие боли, «утихомиривается» геморрой.

Ирина Курдюкова, Россошь»

«Лавровый лист - настоящий лекарь. Он способен выводить из организма шлаки, повышать иммунитет, это очень простое и доступное по цене лекарство. Он помогает при болях в суставах: 5 г листиков (это приблизительно 15 штук) опустите в 300 г воды. Отведите до кипения и поварите 5 минут. Потом часа 3-4 настоять этот напиток в термосе. Процедить и принимать небольшими порциями, например, по столовой ложке или по глотку. Выпили ложечку - полчаса прошло - еще одну. И так за день все 300 г. На следующий день приготовить свежий настой и так же принимать. И на третий день то же. Потом две недели - перерыв, и опять повторить трехдневный курс. При ревматоидном артрите скованность суставов исчезает, боли утихают.

Кроме боли в суставах лавровый лист прекрасно лечит сахарный диабет. Но здесь другой рецепт: надо взять листиков 30-40 на пол-литра кипятка. Принимать утром натощак и в течение дня до еды по две столовые ложки 3-4 раза в день. Особых противопоказаний при лечении лавровым листом нет. Но он обладает вяжущими свойствами, поэтому, как побочный эффект лечения, возможны запоры. Если у вашего ребенка случилась золотуха, гнойное заболевание головы и ушей, мойте голову отваром лаврового листа. Теплые ножные ванночки из настоя лаврового листа перед сном помогают при потливости ног.

Очень боятся лаврового запаха тараканы. Поставьте на кухне в вазу букет из лавровых веток, и тараканы исчезнут.

В. Г. Буржанадзе, Ст. Оскол»

Иван Иваныч

Глубокоуважаемые читательницы! Огромное спасибо всем, кто своими письмами помогает нам делать газету! Мне так приятно, что я нужен всем вам, дорогие красотки и красавицы!

Всегда ваш, Иван Иваныч

«Здравствуй, Иван Иваныч! Собираюсь делать ремонт. Но у меня одна проблема: стена, которая выходит на улицу, постоянно чернеет и обои отваливаются. Как можно отмыть эту плесень и что сделать, чтобы обои не отваливались?

Березина Н.В., Тульская область»

Причина вашего бедствия - плохая теплоизоляция стены: она оказалась холоднее других и потому собирает на себе конденсат - капли воды, в которых с удовольствием живет и развивается плесень. Кардинальный способ решить проблему - утеплить стену, обложив ее кирпичом (обив досками), а затем пропитать стену специальным противогрибковым раствором (например, «Доктор» линии «Святозар»). Если утеплить стену по каким-то причинам не представляется возможным, обработать противогрибковым составом ее все равно стоит, но от идеи наклеить на нее обои придется отказаться - они рано или поздно все равно отвалятся. Как вариант, можно (опять же предварительно обработав «Доктором») покрасить ее специальной краской (обратитесь в какой-нибудь хороший строительный магазин - вам рекомендуют, какой именно). Можно обить эту стену вагонкой, так же предварительно пропитанной антисептическим раствором. Если позволяет площадь, эту стену можно загородить книжным шкафом от пола до потолка. Если уж и это не поможет - меняйте квартиру!

«Дорогой Иван Иваныч! Собираюсь купить дочери на день рождения золотую цепочку и кулон. Как не напороться на подделку - я слышала, что даже наличие пробы государственного образца не гарантирует подлинность изделия...

Арсентева Е.С., Калуга»

Вы совершенно правы. Большинство ювелирных изделий проходят в Пробирной палате в буквальном смысле поверхностный контроль: делается анализ слоя металла, соскобленного с поверхности изделия. Это, естественно, гарантирует только то,. что верхний слой действительно золотой.

Кроме прямой подделки проб существует масса других способов поставить на фальшивке подлинное клеймо. Например, это возможно, если заклеймить изделие устаревшим клеймом советского образца - пятиконечной звездочкой, ведь оно до сих пор считается подлинным.

Иногда только часть изделия - настоящее золото, а часть - сомнительный сплав. К примеру, официально поставив пробу на настоящие золотые часы, фальсификатор подбирает к ним браслет, выполненный из «желтого металла».

Так что запомните несколько основных правил.

Во-первых, проверьте наличие пробирных оттисков на разъемных и легко отделяющихся частях, внимательно рассмотрите клеймо.

Затем удостоверьтесь, что цифровой оттиск пробы, которая показывает содержание драгметалла, одинаков и на изделии, и на ярлыке. Учтите, что в настоящее время применяется и метрическая, и каратная системы проб, а в комиссионных и антикварных магазинах на старинных изделиях величина содержания золота может быть выражена и в золотниках.

Покупайте украшения только в фирменных магазинах и всегда спрашивайте сертификат качества. Опасайтесь дешевых побрякушек. Учтите, что официальная цена одного грамма золота 585-й пробы (в ювелирных украшениях) не может быть ниже 380 рублей (плюс стоимость камней, если они есть, плюс НДС). Если украшение стоит дешевле, то, скорее всего, это подделка.

«Мой лечащий врач рассказал мне о том, что в последнее время подделывают даже лекарства. Я и сама стала замечать, что одни и те же препараты, купленные в разных аптеках, действуют на меня по-разному. Как распознать «фальшивую» таблетку?

Алексеенко М.В., Орел»

Уважаемая Марина Владимировна! Увы, отличить настоящее лекарство от мела и крахмала в красивых фантиках довольно трудно. Порой, даже невозможно без специальной экспертизы - если раньше фальсификаторы подделывали в основном недорогие отечественные препараты (те, у которых упаковка и внешний вид попроще), то теперь дорогие импортные лекарства подделывают так, что диву даешься. К радости - моей и вашей - могу только сказать, что сейчас контроль за качеством лекарств значительно ужесточился. Но на всякий случай...

Требуйте в аптеке сертификат соответствия - не из принципа «дадут или не дадут», а для внимательного изучения. Читайте аннотацию, которая должна быть приложена к любому лекарству. Насторожить должно отсутствие адреса производителя, номера разрешения Минздрава, опечатки.

Рассматривайте содержимое упаковки. В бутылочках не должно быть осадка (если нет особой приписки на этот счет), на таблетках - пятен непонятного происхождения или манеры крошиться и ломаться. Если вы хорошо знакомы с препаратом, то наверняка обратите внимание на необычные детали во внешнем виде его самого или упаковки. Например, на нистатин без оболочки или красные таблетки фестала вместо «правильных» белых.

«Нигде не могу купить дужку к ремешку от часов - часики старинные, бабушкин подарок, а старая сломалась. Что делать?

Васильева З.В., Ярославль»

Сломанную дужку наручных часов, которая служит опорой ремешку, можно вернуть к жизни. Для этого нужно отрезать от использованного стержня шариковой ручки кусочек трубки по длине равной дужке, сломанные части дужки вложить в трубку вместе с пружинкой. Зафиксированную дужку несложно установить в корпус часов.

КАПУСТА

Этот скромный овощ использовался нашими предками с древнейших времен. Во многом на капусте и держался овощной рацион Руси в многочисленные постные дни до появления в наших краях картошки. Капуста богата сахарами, витаминами, белками; содержит калий, кальций, магний, серу. Она является незаменимым поставщиком витамина С, как в свежем, так и в квашеном виде. В позднеспелых сортах капусты его содержится столько же, сколько и в апельсинах. Она используется для ухода за волосами и полостью рта, полезна для сухой и увядающей кожи. Сок капусты, выращенной в экологически чистых районах без применения нитратов и прочей химии, оказывает омолаживающее действие и используется также для лечения желудочно-кишечных заболеваний. Им можно протирать лицо вместо умывания. Маски из капусты показаны коже любого типа.

В косметических целях используется капустный сок, измельченные и целые листья, квашеная капуста и капустный рассол. Для получения сока листья измельчают с помощью мясорубки и отжимают через марлю.

✱ **Освежающее протирание для любой кожи.** В небольшом количестве воды проварить листья капусты, отвар остудить, процедить. Смочив в нем ватный тампон, протирать несколько раз в день шею, лицо, грудь.

✱ **При жирной пористой коже** лицо рекомендуется по утрам протирать соком свежей капусты.

✱ **Осветляет веснушки и пигментные пятна** сок кислой капусты. Ежедневно протирайте им пигментированную кожу. Можно также смочить марлевую салфетку, слегка отжать ее и наложить на пигментные пятна на десять минут. Маски рекомендуется делать через день, но не более тридцати на курс.

✱ **Маска для сухой кожи.** Пропустить листья свежей капусты через мясорубку или натереть на терке. Отварить в молоке до состояния кашицы, нанести на двадцать минут на лицо и шею. Смыть холодной водой, нанести питательный крем.

✱ **Маска для очень сухой кожи.** Приготовить капустную кашицу как в предыдущем рецепте, добавить яичный желток и растительное масло, смешать и нанести на кожу на двадцать минут.

✱ **Маска для сухой кожи лица.** Отжать пол-стакана сока свежей капусты, смочить в нем салфетку, сложенную вдвое и наложить на лицо на пятнадцать минут (на лицо предварительно нанести немного крема). По мере высыхания салфетку снова смочить в соке. После снятия маски, протереть лицо сначала влажным, а затем сухим ватным тампоном. Процедуру проводить два раза в неделю, курсом до двадцати процедур.

✱ **Маска для вялой, морщинистой кожи.** Слой ваты смочить соком капусты, наложить на лицо на десять минут. После этого протереть его влажным тампоном или смыть холодной водой. Делать два раза в неделю.

✱ **Для сухой кожи с пигментными пятнами.** Кожу протереть прокипяченным на водяной бане и отстоянным подсолнечным маслом. Наложить на пять минут компресс, смочив полотенце в горячей воде с добавлением соды (на один литр - чайная ложка) или в подогретом настое ромашки. Кашицу из листьев свежей капусты нанести на лицо на двадцать минут. Процедуру проводить два раза в неделю, курсом до двадцати процедур. Кашицу можно смешивать со сметаной или яичным желтком.

✱ **Средство от солнечных ожогов.** Наложить на покрасневшую кожу листья квашеной капусты. Через 20 минут снять их и кожу промыть холодной водой.

Инна КОНДРАШИНА.

Рецепты из квашеной капусты:

- Веснушки и пигментные пятна можно уменьшить а, возможно, и полностью обесцветить масками из капустного рассола. Смочите салфетку в рассоле и наложите на пятна. Через 10 минут маску удалите, а кожу промойте водой. Повторяйте ежедневно или через день до получения желаемого эффекта. Способ подходит для любого типа кожи.

- Небольшие ожоги лечат прикладыванием повязки, смоченной в капустном рассоле, меняя 3-4 раза в течение дня. Если от рассола появляется жжение, то его разводят кипяченой охлажденной водой в соотношении 1:1.

-Для смягчения кожи рук возьмите поровну капустный рассол, молочную сыворотку и воду, в которой был отварен картофель «в мундире». Смешайте компоненты. В этом составе раз в 2-3 дня делайте ванночки для рук продолжительностью 10-15 минут, после чего нанесите на кожу жирный крем.

- При угревой сыпи на лице хотя бы раз в неделю следует накладывать обильную маску из квашеной капусты. Продолжительность процедуры - 20-25 мин. Сверху капусту покрывают салфеткой. Полежавшую капусту удаляют, а лицо смазывают кремом, соответствующим типу кожи. Первые результаты будут заметны через 30-40 дней. Эта маска подходит для любого типа кожи.

КРОМЕ ТОГО:

Квашеная капуста содержит вещества, стимулирующие жизненные процессы в организме. У мужчин она повышает потенцию.

«Когда я впервые увидела его, меня охватило непреодолимое желание убежать, укрыться от его взгляда, найти хоть какое-нибудь убежище от его безумного обаяния, от искушения быть задавленной собственной страстью.

Я много читала о любви к женатым мужчинам, но даже не предполагала, что со мной может случиться нечто подобное. А в тот момент я почувствовала себя героиней одного из этих бесчисленных любовных романов и вспомнила, что давно их не перечитывала. И в таких ситуациях действительно стоит себе напомнить, что любовь к женатому мужчине - это как танец над пропастью, в которую ты полетишь одна.

К. С.»

Вы влюблены, но... Но он женат. Так получилось: он поторопился. Ах, эта несправедливо устроенная жизнь! Вы могли бы дать ему счастье, ведь он - совершенство! И он - вы знаете это, вы чувствуете! - любит вас. Что делать? Как добиться, чтобы он был ваш и только ваш? Пусть он уйдет, ведь мы так любим друг друга!

«Я не знаю, что мне делать, помогите! Мне уже двадцать, и я встретила свою настоящую любовь. Он старше меня, но это не важно: мы можем просто проговорить всю ночь, не чувствуя, что между нами есть разница в возрасте. Важно то, что он женат. И это не стало бы причиной моего горя, но у него есть ребенок - его жена обманом заставила жениться. Он не любит ее, но любит дочку. И он слишком порядочный человек, чтобы просто уйти. Но без меня он несчастлив, так же, как и я без него! Мы видимся все реже и реже, жена, наверное, что-то уже подозревает, а я не знаю, как выбраться из этой ситуации, как сделать так, чтобы мы всегда были вместе?

В. Л.»

Танцы над пропастью

Заметки о своем счастье и чужом несчастье

Если вы тоже оказались в этой ловушке, знайте: найдутся тысячи «потому что», которые бросят вас в пустоту и одиночество, разрушат ваши мечты о счастье с ним. Останутся лишь воспоминания, которые вы будете доставать из тайников сознания, как альбомы со старыми фотографиями или подарки, давно переставшие хранить ощущение праздника. И еще горький привкус несбывшегося. Потому что...

ЛЮБОВЬ ИМЕЕТ ПРИЧИНУ

Вы молоды, а он старше вас. Эта разница в возрасте определяет характер ваших отношений. Вы всегда мечтали об опытном мужчине. И уж конечно, на эту роль не подходят ваши сверстники, в их компании вы скучаете, их разговоры кажутся вам детскими. И тут появляется ОН. Такой сильный и мужественный, знающий толк в женских украшениях, в марках дорогих вин, постигший искусство обольщения и давно прошедший тот этап, когда страх перед женщиной сковывает поступки, или незнание ее природы, наоборот, заставляет вести себя грубо и вызывающе.

Его внимание вам льстит. Он водит вас по ресторанам, дарит дорогие подарки. Именно то, что вы любите или хотите получить.

Его движения выверены и вместе с тем спокойны. Вас бросает в дрожь от его неожиданного прикосновения. От того, как он смотрит на вас, когда вы красите губы или примеряете новое платье. Рядом с ним вы чувствуете себя настоящей женщиной. Вы даже по-другому держите бокал с шампанским.

ЛЮБОВЬ ВЗРОСЛЕЕТ

Проходит время и из неоперившейся пташки вы превращаетесь в женщину. Это хорошо? Вы стали гораздо более уверенны в себе, детская восторженность переросла в страсть. Но его - то привлекала как раз та юная девочка! Он чувствовал себя нужным, ответственным за вас. А теперь вы стали взрослой и независимой.

К тому же, если прежде вы ничего не требовали взамен своей любви, то сейчас вы хотите чего-то более существенного, чем редкие встречи и прогулки по ночному городу. И он начинает чувствовать себя слишком старым для вас. У него нет того задора, с которым вы готовы пускаться в приключения. Ему хочется спокойной и размеренной жизни.

Вы только теперь ощутили настоящий вкус к жизни, а ему все эти развлечения уже порядком надоели.

И вот он исчезает из вашей жизни. Возможно, даже устраивает прощальный ужин. Все так красиво и изысканно, что вы с трудом верите в то, что это конец. Вы-то готовы быть с ним всегда. Он оставляет вас как раз тогда, когда вам больше всего необходимо мужское плечо, когда у всех ваших поклонников давно появились семьи. И вам уже некуда идти. И вы ставите ему условие: или она - или я. Но...

ОН НИКОГДА НЕ ОСТАВИТ СВОЮ ЖЕНУ

И дело тут вовсе не в его высоких представлениях о верности. На самом деле, он не хочет все начинать сначала. У него уже все это было: серенады под окном, безумные поступки. Он уже завоевывал одну женщину и давно, прошел тот период, когда он боялся ее потерять.

Все очень просто. С тех самых пор, как он решил, что эта женщина станет его женой, он разработал целый план, который в конечном счете должен был привести к желаемому результату: к уютной квартире с хорошей мебелью и современной техникой; к тому, что каждый вечер дома его ждет горячий ужин на столе. Он будет хвалиться женой перед своими друзьями, вспоминать - к месту и не к месту - о том, как рыцарски он ее завоевывал.

В этом случае поговорка «Мой дом - моя крепость» вполне точно объясняет психологию мужчины. Действительно,

мир, который он себе построил в пределах своей маленькой уютной квартиры, это его убежище. Нет, на какое-то время он может отвлечься. Встречаться с вами тайком. Дарить цветы и говорить комплименты. Бросать на вас такие взгляды, что вы готовы будете поверить в его любовь, в то, что он пойдет за вами на край света.

Но не обманывайтесь! Скорее всего, дело обстоит совершенно иначе. Это вы готовы пойти на край света, куда угодно, лишь бы быть с ним рядом. Будьте уверены: в нужный момент в его сознании сработает стоп-сигнал. Как бы он ни поддавался вашему обаянию, он все равно не позволит себе разрушить мир, который с таким трудом выстраивал. Он просто боится перемен.

И тогда он обратит свою ошибку в победу - победу над вами. Будет делать вид, что его зовущие взгляды - лишь плод вашего воображения, потому что ему удобнее жить по расписанию. И не удивляйтесь, если когда-нибудь, случайно встретившись с вами, он пройдет мимо, словно вы незнакомы, и даже не поздоровается. Но на это тоже есть причина...

ОН ПРИВЯЗАН К ДЕТЯМ

Он помнит, как был счастлив, когда взял на руки своего первенца. Возможно, фотография, на которой запечатлен этот радостный момент, всегда стоит на его рабочем столе. Разве вы можете взять на себя такую ответственность: отнять у детей любимого отца?

Ну и, конечно, на стороне оскорбленной, покинутой жены окажутся все родственники и знакомые. Может быть, даже его собственные родители. В глазах окружающих он будет выглядеть предателем, а вы - настоящей хищницей, разрушившей счастливый брак и отнимающей отца у детей, а ваша любовь - ужасным преступлением.

Допустим, он любит вас. Ему тяжело разрываться между вами и женщиной, которая давно стала привычной, как предмет мебели. Возможно, он полон решимости сделать один из самых трудных шагов в своей жизни. И вам уже кажется, что основная часть пути к вашему счастью пройдена. Посмотрите правде в глаза: это невозможно! Опыт человечества тысячу раз доказал, что **нельзя построить счастья на чужом несчастье.** И даже если все сложится на первый взгляд благополучно, он все равно будет чувствовать себя предателем, и в конце концов эта общая вина отравит жизнь вам обоим. А ведь возможен и «жесткий вариант»: жена запретит ему видеться с детьми, они станут презирать его и всю жизнь винить в том, что он их бросил. Каким бы сильным ни был ваш возлюбленный, он сломается. Да, он будет страдать, звонить вам тайком и просить о встречах - в глубине души понимая, что надежда на счастье уже разрушена. А потом рано или поздно перестанете звонить, потому что все проходит и жизнь возвращается на круги своя...

6 шагов навстречу мудрости

1. Моя мама еще в пору моей ранней юности наставляла меня на путь истинный такой короткой фразой: «Женат? Назад!» Советуем всегда держать этот постулат в голове.

2. Но... человек слаб, а женщина в этом плане - тем более. И если все-таки непредвиденное произошло и вас заклинило на женатом господине, постарайтесь взглянуть на ситуацию как бы со стороны.

Станьте психотерапевтом: убедите себя, что дело вовсе не в нем и не в его неотразимой привлекательности, а в вас, и в ваших личных проблемах. Просто вам на данном этапе необходимы острые ощущения, и ваша жажда адреналина обрела форму этого человека. Пока у вас есть возможность, и вы не влипли окончательно, постарайтесь найти другой способ сбросить напряжение: займитесь латиноамериканскими танцами или экстремальными видами спорта, займитесь вокалом или напишите любовный роман.

3. Если горные лыжи не помогают и вы никак не можете выкинуть предмет страсти из головы, постарайтесь сделать все, чтобы он не стал отвечать вам взаимностью. Надеемся, вы знаете, как держать мужчин на расстоянии? Если нет, напомним: никаких улыбок, никаких случайных встреч и прикосновений. Представьте, что вы - тот самый айсберг, с которым встретился «Титаник».

Не получив адекватного отклика, ваша любовь через некоторое время сама собой сойдет на нет. Пару недель, конечно, придется пострадать, но страдания, как известно, возвышают душу.

4. Допустим, случилось страшное и предмет страсти воспылал к вам ответным чувством. Вы бродите по улицам в состоянии перманентного опьянения и мало-помалу начинаете ощущать жизненную необходимость как можно скорее осуществить ваши отношения на деле. Вот тут как раз очень кстати было бы отсутствие подходящей жилой площади: у вас, например, дома мама, или тетя приехала, у него... вообще не годится, снимать номер в гостинице дорого, брать ключи от квартиры друга - пошло, в автомобиле - тесно и негигиенично... Одним словом, не складывается! И это замечательно, потому что без естественного развития отношения через какое-то время изживают себя. Опьянение проходит, и остается только чувство легкой досады друг на друга. То есть вопрос отпал сам собой...

5. А что, если он решился, но совсем не так? Колесо Фортуны повернулось. Пасьянс сошелся по всем параметрам: время (чудесный вечер), место (все уехали на дачу), настроение (лирическое до предела), момент (самый подходящий), и к тому же все получилось так удачно, как будто вы созданы друг для друга... Стоп! Вот тут-то как раз и надо осознать происшедшее, как всего лишь один эпизод из множества других, может быть, предстоящих. Жизнь - длинная, а эпизод короткий, и он, вообще, уже кончился. До свидания, дорогой друг, мне было очень хорошо с тобой, большое спасибо...

6. Ну хорошо, первую неделю вы с чистой совестью считаете эпизод завершенным. А потом у вас обоих возникает смутная мысль: а почему бы его не повторить? Ведь нам так хорошо вместе... И вы повторяете. Один раз. Потом другой, третий, десятый, ну и так далее. Попробуйте остановиться и спросить себя: а готовы ли вы жить во лжи? Не готовы? Тогда забываем о существовании пунктов 2, 3, 4, 5, 6 и возвращаемся к 1.

И на нем остановливаемся

Валентина БУРУЛА

Шали дают ощущение уюта и тепла в любой обстановке. А сколько обаяния, изящества, строгости и отрешенности может придать себе женщина, укутавшись в шаль!

Русские узоры

Материал: 400 г черной шерстяной пряжи №32/2 в два сложения.

Крючок: №2.

Узоры: *ОСНОВНОЙ* - орнаментальные квадраты, располагающиеся по цельновязанному полотну шали в шахматном порядке (рис.3);

ОТДЕЛОЧНЫЙ - узкое кружево для верхнего края шали (рис.1).

Крой: Три условных конструктивных квадрата, т.е. 3/4 полного полотна шали (рис.2). Направление работы: снизу вверх - от нижнего угла шали.

Рисунок №1

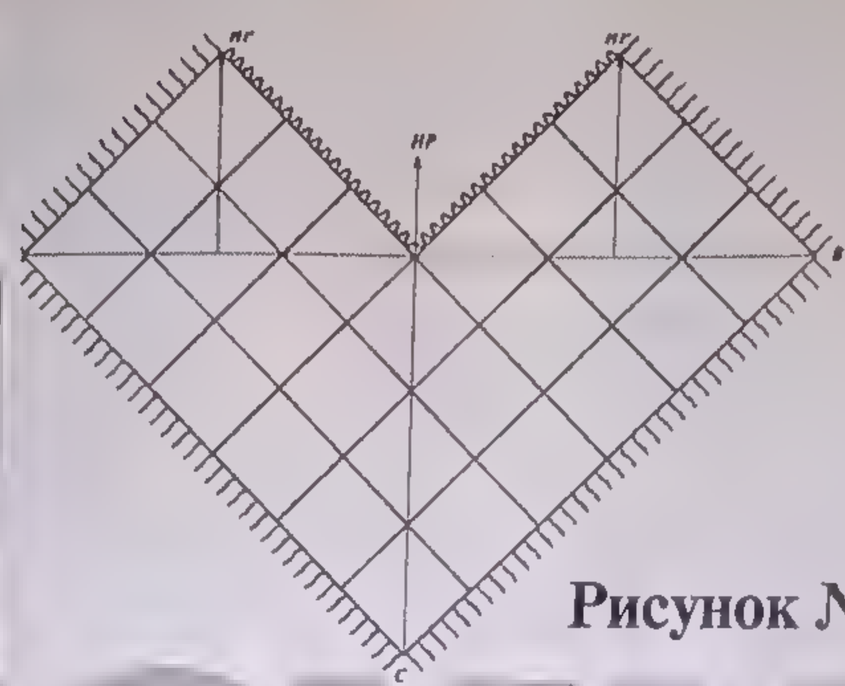


Рисунок №2

По двум внутренним линиям готового полотна шали (на рис. 2 они дополнены зигзагообразной линией) провяжите узенькое кружево, зрительно напоминающее разделительные линии полотна основного узора шали (рис. 1).

Начните работу по схеме (рис. 3) и, провязав все ряды, предложенные схемой, продолжайте вязание с расширением полотна, ориентируясь на запись первого полного орнаментального квадрата. В данной модели по высоте основного треугольника полотна шали (рис. 2) провязаны три полных квадрата-раппорта узора (рис. 3). После этого вывяжите 2 убавочных треугольника (рис. 2), работая с ними поочередно или от двух клубков. На схеме полотно шали разбито на квадраты - это орнаментальные квадраты узора. При довязывании шали их количество убывает. При этом рисунок не нарушается, т.к. у краев вывязываются полные раппорты. Верхние края шали (стороны убавочных треугольников) вяжите, оформляя так же, как две нижних стороны основного расширяющегося треугольника.

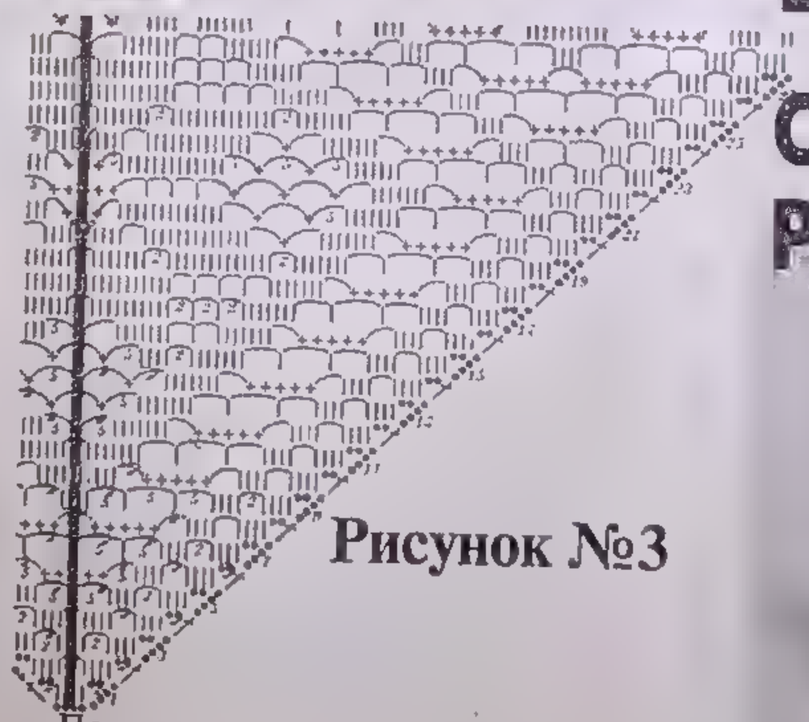


Рисунок №3

По остальным сторонам шали навесте бахрому под краевые петли каждого ряда, как показано на рис. 4. Длина бахромы равна стороне орнаментального квадрата основного узора. Наполняемость (количество нитей в каждой навеске) по желанию. Определите ее на шали, отделав для пробы участок края в 15 - 20 см. Если в пасмочках навески мало нитей, бахрома будет смотреться редкой. А избыточное количество нитей деформирует край шали.

Отпаривание делайте многократно в процессе работы над полотном и отделкой. Для этого накройте обрабатываемый участок мокрой (лишь слегка отжатой) льняной тканью и проводите над ней максимально разогретый утюг (не касаясь ткани), удерживая его на весу.

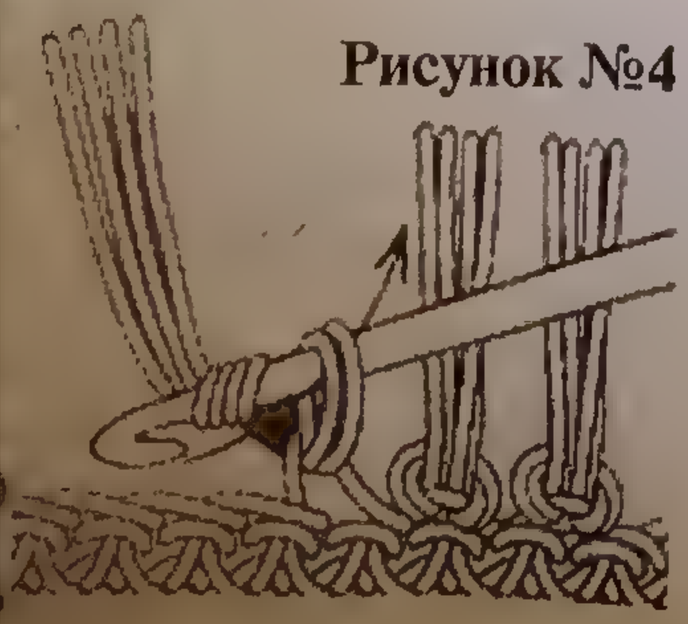
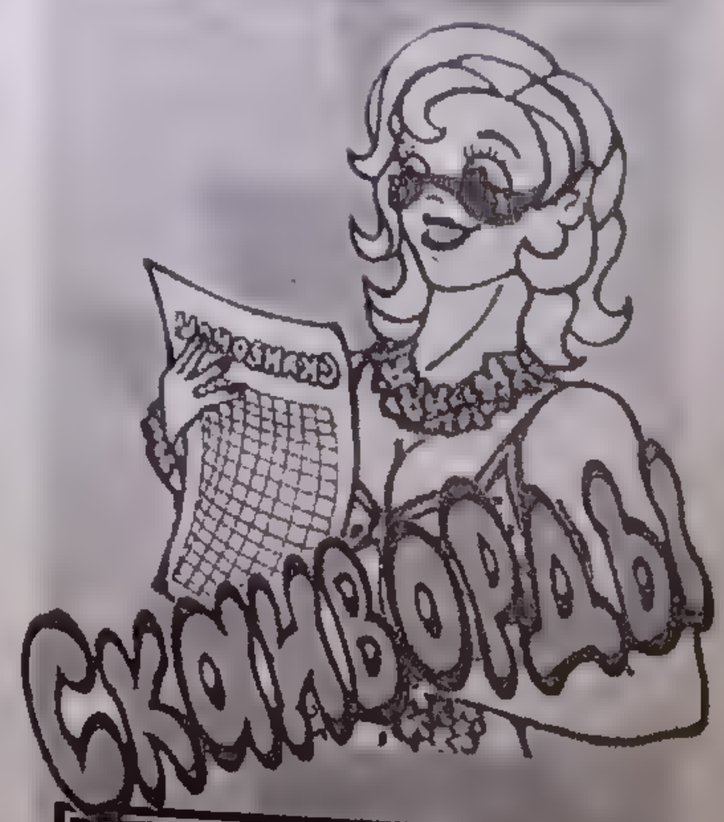


Рисунок №4

СУПЕРМАРКЕТ РАЗВЛЕЧЕНИЙ


Сканворды

КРАСОТКА
pretty woman
КРАСАВИЦА

Спрашивайте в газетных киосках города

СУПЕРКОНКУРС «ЭТО СУДЬБА»

ИТОГИ

Повторимся: ни один, ни один конкурс в «Красотке...» не вызывал такого ажиотажа, как «Это судьба!». Письма сыпались в редакцию, как подарки из мешка Деда мороза! За два месяца в редакцию пришло более двух тысяч писем!

Это означает две вещи. Во-первых, мы задели читательниц за живое. А во-вторых, вы, любимые читательницы, доверяете «Красотке...» самые интимные, самые сокровенные свои мысли!

Итак, не будем больше вас томить. **38 АБСОЛЮТНО СОВПАВШИХ АНКЕТ** - таков итог нашей акции. 76 конвертов лежат в редакции - по заветным адресам уйдут ксерокопии совпавших анкет. Мы умышленно не называем фамилий потенциальных молодоженов - пусть это будет для них приятным сюрпризом! Так что почаще, почаще заглядывайте в свой почтовый ящик!

Ну а РОМАНТИЧЕСКОЕ СВИДАНИЕ «Красотка» организует **Д.И. ЗОЛОТАРЕВУ** и **Г.Ю. ФИЛИППОВОЙ** - они отправятся в уютное кафе на свое первое свидание. Кстати, дорогие наши Д.И. Золотарев и Г.Ю. Филиппова! Как можно скорее свяжитесь с редакцией! Пароль - «Это судьба!»

«Красотка» обязуется рассказать о том, как сложатся отношения наших победителей.

До новых встреч, друзья!

Напоминаем, что конкурсы «ЛУЧШИЙ ПАПА», «ДОМАШНИЙ ЛЮБИМЕЦ» продолжаются.

ДЛЯ КОНКУРСА «Лучшая подруга» пришлите нам в редакцию фото свое и подруги + письмо с рассказом о настоящей женской дружбе, и у вас есть шанс увидеть себя на страницах нашей газеты.
Тел. 13-22-32.
E-mail:pretty@ng.vrn.ru

ОБЛАСТНАЯ КЛИНИЧЕСКАЯ СТОМАТОЛОГИЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА

ВСЕ ВИДЫ СТОМАТОЛОГИИ:

СОВРЕМЕННЫЕ МАТЕРИАЛЫ, ПЕРЕДОВЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

- ЛЕЧЕНИЕ
- УДАЛЕНИЕ
- ПРОТЕЗИРОВАНИЕ

Часы приема: с 8.00 до 20.00,
суббота - с 8.00 до 14.00.

ВАС ЖДУТ ПО АДРЕСУ:
г. ВОРОНЕЖ,
УЛ. ВОРОШИЛОВА,3,
ТЕЛ. 76-68-30;
УЛ. ПЛЕХАНОВСКАЯ, 20,
ТЕЛ. 52-36-13

ПОД ЗВОН БОКАЛОВ, ПОД ДЫМОК ЖАРКОГО, ПОД ВАШИ АПЛОДИСМЕНТЫ «КРАСОТКА...» ТОРЖЕСТВЕННО ОБЪЯВЛЯЕТ О ТОМ, ЧТО СОВСЕМ СКОРО В ПРОДАЖЕ ПОЯВИТСЯ НОВАЯ КУЛИНАРНАЯ ГАЗЕТА!!!
КАКАЯ? А ВОТ ЭТОГО МЫ ВАМ И НЕ СКАЖЕМ!

УГАДАЙ НАЗВАНИЕ - ВЫИГРАЙ МИКРОВОЛНОВКУ!

ВСЕ ОЧЕНЬ ПРОСТО: ВЫ ДОЛЖНЫ УГАДАТЬ НАЗВАНИЕ НОВОЙ КУЛИНАРНОЙ ГАЗЕТЫ, ПРИСЛАВ НАМ ЗАПОЛНЕННЫЙ КУПОН. ПОБЕДИТЕЛЬ ПОЛУЧИТ НОВЕХОНЬКУЮ МИКРОВОЛНОВКУ! КРОМЕ ТОГО, ПРЕДУСМОТРЕНЫ И ПООЩРИТЕЛЬНЫЕ ПРИЗЫ. ТАК ЧТО ДЕРЗАЙТЕ!

КУПОН

Ф.И.О. _____

АДРЕС: _____

ВАРИАНТ НАЗВАНИЯ: _____

ВАРИАНТЫ РУБРИК: _____

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЯ: _____

гороскоп на март

ОВЕН (21.03-20.04)

Удачными будут занятия педагогической практикой, поступления в ВУЗы, защиты научных трудов. Руководителям следует помнить, что могут найтись и более влиятельные люди, которые начнут оказывать давление. Начало месяца даст бурный старт романтическим приключениям, желанию покорить мир своим обаянием. Звезды окажут покровительство любви с обязательствами, а не просто ветреному флирту. Эмоциональные стрессы могут вызвать серьезную хронику даже у самых здоровых людей. Поэтому независимо от ситуации старайтесь искать выход, а не растрачивать силы на переживания.

ТЕЛЕЦ (21.04-21.05)

Начался серьезный, а для многих даже тяжелый период. Но ненадолго. Помощь можно ожидать со стороны знакомых. Неплохо съездить на отдых с семьей. В лучшую сторону отразятся изменения на работе. Женщины, желающие забеременеть, могут достичь своей цели. Вероятно зарождение тайного романа. Старайтесь не потерять голову, так как скоро вы будете смотреть на это совсем по-другому. В конце месяца могут обостриться хронические заболевания. Не перегружайте организм, поменьше пейте кофе: есть знаки, что работа сердечно-сосудистой системы будет затруднена.

БЛИЗНЕЦЫ (22.05-21.06)

Начало месяца будет удачным для многих дел, особенно в личной жизни. На горизонте появятся интересные люди, установятся связи, которые станут фундаментом будущих свершений. Денежный вопрос будет напряженным лишь для тех, кто работает в сфере финансов. Начнут сбываться мечты тех, кто ожидал получения жилья. Удачное время для мелких ремонтных работ. К концу месяца усилится интерес к глобальным тайнам человечества, вопросам жизни и смерти, перевоплощения и кармы.

РАК (22.06-22.07)

Может преобладать потакание своим желаниям, погоня за удовольствиями, недостаток трудолюбия и экстравагантная трата денег. Неудачное время, чтобы устраивать вечеринку. Существует вероятность излишней чувственности и чрезмерного увлечения сексом. Вас ждет удача в общественной деятельности, любовных делах или делах, касающихся детей и образования. Одна только сфера может доставить вам беспокойство - взаимоотношения с друзьями. Продуктивны будут занятия медитацией.

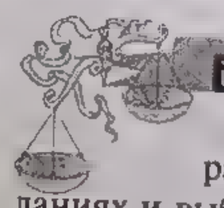
ЛЕВ (23.07-22.08)

В первой декаде будет наблюдаться напряженность и необходимость многое сделать и везде успеть. Есть смысл опасаться клеветы со стороны компаньонов или коллег, проверок со стороны начальства. Ожидаются бурные семейные сцены. Возникнет ситуация, в которой проявится ваша ревностная натура. Звезды предлагают завершить начатые дела. В материальном отношении рассчитывайте больше на деньги партнера.

Любовь будет проникнута высокой духовностью и драматическим пафосом. Есть риск перерасхода психических сил.

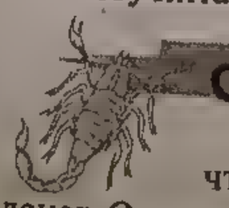
ДЕВА (23.08-22.09)

В первую декаду месяца вас будет раздражать работа. Напряженная обстановка дома может повлечь за собой плохие отношения с супругом. Не принуждайте домочадцев к физической работе. Партнеры по работе могут плести тайные интриги, однако вы быстро распознаете суть происходящего. Период благоприятен для дел, связанных с рекламой или публичными выступлениями. В конце месяца встретите прежнюю любовь. Будьте внимательны на дороге и с колюще-режущим инструментом. Следует подождать с посещением стоматолога.



ВЕСЫ (23.09-22.10)

Основная задача - разобраться в своих истинных желаниях и выбрать то, что на самом деле важно. Вам захочется остаться в уединении, расслабиться, плыть по волнам мечты, слиться с природой. Ограничьте себя в неразумных тратах. У некоторых есть очень хорошие показатели на получение предложения руки и сердца. Подростки будут особенно податливы чужому влиянию, родителям полезно усилить воспитание. Возможны короткие поездки по личным финансовым делам. В целом время удачное. Максимум внимания уделите качеству питания.



СКОРПИОН (23.10-22.11)

Удачное время для того, чтобы заняться заработком денег. Ожидается хорошая прибыль. Вы внесете в свой распорядок дня изменения, дополнив его новыми интересами: играми, спортом, разного рода развлечениями. Мужчин в ближайшие девять месяцев может ожидать отцовство. В конце месяца деятельность будет связана с законом, публикациями, больницами, благотворительными организациями. Любителей сытно покушать можно порадовать - на данный период времени все, что вы едите, хорошо усваивается.

СТРЕЛЕЦ (23.11-21.12)

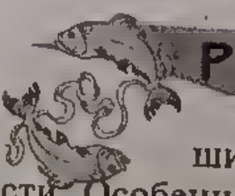
Жажда красоты и гармонии, желание вдохнуть полной грудью весенний воздух и почувствовать пробуждение новой жизни - все это проникает в каждую клеточку организма. У женщин появится чувство уверенности, у мужчин - ощущение всемогущества. Случайно всплывшая старая романтическая история вызовет скандал, который придется на середину месяца. Могут трещать по швам самые проверенные и крепкие брачные отношения. Будьте предельно внимательны в финансовых вопросах - вас могут обмануть.

КОЗЕРОГ (22.12-20.01)

Вы будете склонны к замкнутости, осторожности и консерватизму. Дома сложатся сложные, запутанные взаимоотношения. Если вы намерены сохранить брак, обратитесь за помощью к друзьям, братьям или сестрам. Проследите за тем, во что одевается ваш ребенок, и вообще уделите больше внимания его здоровью, есть риск заболевания. Неожиданные пополнения в семейную казну будут как нельзя кстати. Сильнее станут чувства привязанности к ближним. Важно сбалансированное питание и отказ от излишеств.

ВОДОЛЕЙ (21.01-19.02)

Время оригинальных поступков и личного творчества. Возможен разрыв партнерских отношений и любовные увлечения на стороне. Многие будут способны на крайние поступки. В финансовой сфере некоторых прямо-таки будет затягивать в орбиту криминального мира. Строгость и учет денежных затрат помогут сохранить стабильность. Необходимо соблюдать щадящий психический режим и диету. Обратитесь за помощью к профессиональному психологу или терапевту.



РЫБЫ (20.02-20.03)

Сейчас прибавится решительности и агрессивности. Особенно заметной станет ваша интуиция. Период благоприятен для оказания помощи тем, кто находится в более тяжелой ситуации. Не помешает связаться со старыми друзьями и воспользоваться возможностью обзавестись новыми. Благоприятные ситуации связаны с детьми и их деятельностью. Романтические взаимоотношения окажут сильное влияние на повседневную жизнь. Через сны вы можете увидеть реальное положение дел.

КРАСОТКА
pretty woman
КРАСАВИЦА

Генеральный секретарь ЦК КПСС 1966-82 гг.

Российский актер, озвучил мультфильм "Бременские музыканты"

Дерево саванн Африки. Ствол в окружности до 25 м, живет до 5000 лет

Марка шведского автомобиля

Женские наблюдения:

«Жизнь полна невзгод и страданий, горя и ненависти, разочарований и предательства, а потом, наконец, вы находите именно того парикмахера, который вам нужен.

Что такое - максимум информации при минимуме затрат? Мини-юбка!

8 марта - практически единственный день, когда женщина соглашается со всем, что говорится в ее адрес.

Если женщина села вам на шею, значит вам не нужно больше носить ее на руках.

Она была девушкой моей мечты... пока я не узнал мечту моей девушки.

Если вас слушается хоть одна некрупная кошка - вы обладаете несомненным педагогическим талантом. Елену Михайловну Богомолову слушаются, причем не только кошки, но и медведи, и морские львы. Еще бы! Елена - дрессировщица. Своих подопечных она ласково зовет «Дети. Мои дети». Педагогическая деятельность Елены Михайловны началась в родном городе Туле: воспитателем в детском саду. 10 лет воспитывать детей человеческих - это о-го-го какой педагогический талант нужен.

«А дрессировка - все равно что обучение, - считает Елена, - образование, если хотите».

Елена Богомолова: Мои дорогие хищники...

- Елена, как вы думаете, зачем люди дрессируют животных?

- А где дети еще могут увидеть диких животных так близко? Только по телевизору. Но, ведь согласитесь, это не одно и то же: увидеть живого крокодила или увидеть его по телевизору. Детям очень нравится - достаточно посмотреть на лица во время выступления. Интересны не только трюки, но и то, как человек работает с хищниками. Во мне 47 килограмм, удар ласты морского льва - 100 килограмм, и я могу им управлять.

- Вы властная женщина?

- Нет, не думаю. В конфликтной ситуации, даже если я права - предпочту извиниться. Стараюсь оправдать человека, с которым спорила. Ссоры, обиды... Все это как-то неудобно. Неловко. И потом, мало ли. Вдруг это моя субъективная точка зрения. В жизни всякое может быть.

- Вы с детства обожали цирк и, наверное, мечтали стать артисткой?

- Ходить в цирк мне нравилось. Но то, что когда-то сама буду там работать, я и представить не могла. А вот моей сестре говорили, что она будет артисткой: «Артистка Люба Орлова». Моя девичья фамилия - Орлова. Но вышло по-другому: сестра стала экономистом, я - артисткой.

- И как к этому отнеслись ваши родители?

- Мама сказала: «Наконец ты нашла свое». Дело в том, что я постоянно приносила домой бродячих животных. Кошек - особенно много. Я вообще, думаю, что в прошлой жизни была кошкой.

- Родители пытались как-то бороться с этим «пороком»?

- Пытались. Животным от дома было отказано. Я стала учиться в музыкальной школе: папа очень увлекался аккордеоном... Потом я даже поступила в музыкальное училище - Слава Богу, сломала руку и пришлось уйти. Сама выбрала педагогический институт. И не пожалела: работать с детьми мне очень нравилось.

- С детьми, понятно. А с медведями как? Страшно, наверное?

- Безусловно, страх есть. Если кто-то говорит, что абсолютно не боится, это не так. Первое, что я запомнила, когда начала работать с медведями - к клеткам близко не подходить, спиной к хищникам не поворачиваться. С хищниками вообще нельзя вести себя «абы как», им надо показывать свой характер. Но самое главное - знать животное, его повадки и найти к нему свой индивидуальный подход: знать, когда приласкать, когда поругать.

Кстати то, что я работала с детьми, мне очень помогло. Основные принципы те же самые: терпение, обучение «от простого к сложному».

- Но ведь ни слона, ни суслика не заставишь делать то, что ему не нравится. Как их заставить делать то, что нужно?

- Надо так подвести животное к трюку, чтобы ему было понятно, чего от него требуют. Это, как вы понимаете, просто «с ходу» не получится. Я знаю дрессировщиков, которые говорят: «Что вы с ними так долго возитесь? Дайте мне неделю, и животные будут делать все!» Но запуганное животное, которое подчиняется, потому что боится «палки» - себе дороже. Я лучше подожду. Во-первых, такие животные непредсказуемы и опасны, во-вторых, очень долго помнят обиду. Слоны, так вообще годами помнят и отомстить могут не слабо. Да это уже и не трюк, а обман...

У нас есть кошка, которая умеет делать ВСЕ. Но когда ее вынесли на арену, она зажмурилась, накрыла голову лапой и отказалась быть артисткой. Заставлять? Зачем? Теперь путешествует с нами в качестве простой домашней кошки.

- Человек достаточно самонадеянно называет животных «меньшими братьями». А на манеже кто главный?

- На арене артист должен преподносить не себя, а животное. По большому счету, это они - артисты, а я - так... Я, например, раньше просто не переносила запах рыбы. Но взялась работать с морскими львами - и пришлось привыкнуть. А что делать? «Мои дети» это едят... На самом деле они и равны нам, и зависят от нас.

Человек, прежде всего, должен чувствовать ответственность: если я не буду о них заботиться, то кто? Это как с детьми: не воспитаешь своего ребенка сам, никто - ни школа, ни соседи за тебя этого не сделают.

- У мамы-дрессировщицы, наверное, очень послушный ребенок?

- Самостоятельный. Я старалась быть не только требовательной мамой, но и близкой подругой. Хотела, чтобы он мне доверял и о проблемах своих рассказывал. Конечно, на тему девочек я его не пытала, захочет - расскажет. А за учебу

и все остальное я не очень беспокоилась: характер у него есть.

- Откровения - штука опасная. Ребенок иногда ТАКОЕ расскажет...

- Это да. Когда я узнала, что мой ребенок в 3-м классе курит - это был шок!

- И вы?

- Первое «логичное» решение: ну, я его! Хорошо, он пришел чуть позже, я успокоилась. Мы поговорили. Он пообещал, что бросит курить. Сейчас учится в институте, не курит и уговаривает бросить меня.

- Вот интересно: с детьми нужно терпение, с животными нужно терпение, в семейной жизни - тоже. А когда оно заканчивается, вы что делаете?

- Мы с мужем ругаемся. Правда, только по работе и на манеже. То есть, как бы и по делу, но пар выпускаешь. Потом можно и поработать спокойно. А на животное как ты голос повысишь? У него сразу глаза огромные, как пятаки, испуганные. Вот и получается, что напряжение снимаешь за счет близких.

- А в семейной жизни дрессировка присутствует? Кто кого у вас дрессирует - мужчина женщину или женщина мужчину?

- Смотря какой мужчина. Смотря какая женщина. Я думаю, в нашей семье муж «дрессирует»: я стала другой. Но и Михаил изменился...

- А как вы поняли, что это ВАШ мужчина?

- Мы работали с медведями, и один из них, Котька, устраивал каждому своего рода проверку - сначала вел себя тихо, потом внезапно сбивал с ног. И только Мишу он так не проверял. И я поняла, что Михаил сильный, по-настоящему, и к животным хорошо относится. То есть сначала выводы сделал Котька, потом я.

- О чем мечтается в свободное от работы время?

- Хочу в отпуск. Каждый год мы с мужем говорим друг другу: «Все, на следующий год обязательно едем отдыхать!» И каждый раз убеждаемся, что дрессура -это пожизненный срок. Разве можно доверить своих детей кому-то чужому! Даже если я ненадолго отлучаюсь из цирка, и с ними остается муж, все равно душа болит: вдруг понадобятся именно мои руки? Так что отпуск - это несбыточная мечта: полежать на солнышке у моря. Чтобы тебя кормили... Выспаться, наконец!

- Существует стереотип: при виде мыши женщина должна падать в обморок. Вы какого животного боитесь?

- Очень нравятся лошади. Но боюсь. Однажды мне поручили выгулять коня. Какое-то время он мирно щипал траву, а потом стал на меня наскакивать. Как мне потом сказали, это он так играет, и что лошади нападают на людей в единичных случаях. Я сказала: «Не надо. Это и был тот единичный случай...» Хотя это потрясающе красивые животные.

- Скажите, а аплодисменты вам нравятся? Ради чего вы работаете?

- Если бы мне не нравились аплодисменты, я бы работала в другом месте. Когда видишь благодарные лица зрителей, появляется чувство, что в этой жизни ты сделала что-то значимое и настоящее. Особенно мне нравится, когда зрители аплодируют непосредственно во время номера.

- Что говорят ваши близкие, когда вы начинаете командовать дома?

- Сын говорит: «Мама, ты не в цирке». Муж: «Ну вот, на работе одно и то же, дома одно и то же...»

- А гринписовец, например, скажет, что дрессировка - это насилие и издевательство над животными...

- В какой-то степени, может, они и правы. Не знаю... Помните историю с прирученной касаткой, которую выпустили, а она вернулась к людям. Ко мне после выступления никогда не подходили и не спрашивали : «А вам не жалко?» Если хорошо относиться к животному, создать ему все условия... Несчастный зверь и выглядит плохо, и работает плохо. Посмотрите на довольную кошку - у нее хвостик вверх. И у наших кошек всегда хвост трубой...

Беседовала Ольга СЕРДЮК

КРАСАВИЦА
pretty woman
КРАСОТКА

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ВСЕРОССИЙСКОЕ ЖЕНСКОЕ ИЗДАНИЕ
№ 5 (34), МАРТ 2003

Елена Богомолова:
Мои дорогие ХИЩНИКИ...

Рецепты:
Все о сыре

Вязание:
Шаль крючком

Диета:
11 верных способов похудеть

Здоровье:
Болезни от удовольствия

Интим-клуб:
Заметки о строительстве счастья

Гороскоп на март, советы адвоката и дерматолога

КРАСОТКА
pretty woman
КРАСАВИЦА

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ВСЕРОССИЙСКОЕ ЖЕНСКОЕ ИЗДАНИЕ
№ 23 (52), ДЕКАБРЯ, 2003

Алина Табоидзе:
«Дикая кошка» из Губкина

Мода:
Пуховая зима

Спорт:
Тхэквондо для самообороны

Звезды:
Камерон Диаз

Детки:
Не завести ли нам собаку?

Частная клиника:
Ванны с целебными травами

Интим-клуб:
Неравный брак

Love story, гороскоп на декабрь

«Я милую узнаю по улыбке», - наверное, именно так, перефразировав знаменитую фразу из песни, может сказать любой человек, хотя бы раз в жизни видевший нашу героиню. А жители ее родного города Губкина узнают по этой незабываемой улыбке стоматологическую поликлинику, лицом которой она является вот уже целый год, и ласково называют ее «лучшими губкинскими зубками». Итак, знакомьтесь: студентка гуманитарно-психологического факультета Старооскольского филиала ВЭПИ и просто девушка с обложки Алина Таборидзе.

Алина Таборидзе: «ДИКАЯ КОШКА» из Губкина

-Как случилось, что Алина Таборидзе стала «лицом» Губкинской стоматологической поликлиники?

-Ты хочешь сказать, ее «зубами»?

-Ну, если тебе так больше нравится...

- Как говорится, так получилось. В конце одиннадцатого класса я сидела на «последнем звонке» в нашем школьном актовом зале. Повернулась к маме и заметила, что меня кто-то фотографирует. Машинально улыбнулась - это у меня реакция такая уже на фотоаппарат выработалась. А потом через несколько недель мне позвонил этот фотограф и предложил сняться для рекламного щита открывающейся стоматологической поликлиники.

- Город у вас небольшой. Наверняка многие узнают в тебе девушку с вывески?

- Узнают! Самое интересное, что поликлиника находится возле моего дома, и соседи рассказывают, что жильцы обсуждают, я там изображена или не я. А еще забавный случай произошел: я познакомилась в поезде с молодым человеком, он тоже оказался из Губкина. Начали искать общих знакомых, спрашивать друг у друга, где учимся, где живем. Я ему и говорю: «Я живу около стоматологической поликлиники. Там еще плакат с фотографией какой-то страшилы висит!» А он и давай мне вторить: «Да, ужасная девушка! И зубы у нее какие-то кривые!» Ну, я, все это выслушав, и говорю: «Да, это я!» Надо было его лицо в тот момент видеть!

- Начал выкручиваться?

- Да! Говорит: «Ты в жизни намного лучше!» Ну да, лучше! В поезде, сама можешь представить, в каком виде я ехала...

- Да, прямо как в рекламе получилось: иногда лучше жевать, чем говорить...

- Это точно! А вообще мне всегда нравилось следить за реакцией людей на что-нибудь необычное. Лет пять назад я любила надевать черную юбку, белую футболку с надписью «Bad boy», завязывать два огромных банта на голове и так ходить по городу. Папа мне говорил: «Перестань так делать! Мне стыдно!» Но мне было очень интересно ловить взгляды прохожих, стараясь прочитать их мысли, вызванные моим видом.

- Скажи, ты действительно такой вечно не унывающий человек, или это только внешнее впечатление?

- Я улыбаюсь совершенно искренне. Мне очень нравится улыбаться детям, когда они плачут: ребенок начинает завороженно смотреть на тебя, замолкает, а потом почему-то прячется. Я улыбаюсь даже тогда, когда меня за что-то ругают. Если же на моем лице нет улыбки - значит, что мне очень плохо. Правда, случается такое крайне редко.

- Существует стереотип: девушка должна быть либо умной, либо красивой. Сочетание этих качеств - уже перебор. Но, насколько я знаю, ты «первая скрипка» не только среди красавиц. Сложно преподавателям доказывать, что не только внешне непривлекательные девушки учиться умеют?

-Честно говоря, такой проблемы у меня никогда не было. К тому же... Мне не нравится, когда меня называют красивой. Приятнее, когда говорят, что я общительная, симпатичная. Ведь красота с годами уходит - симпатичность же остается с тобою на всю жизнь.

- У тебя есть какие-нибудь увлечения, помимо учебы?

- Да! Я шесть лет занимаюсь танцами в коллективе « Задоринка». Хотя, наверное, будет неправильным сказать, что танцы - это просто хобби. Столько времени, столько сил им отдано...

- Есть любимый сценический образ?

- Да! Образ кошки. Когда я еще училась в школе, мы поставили танец с таким названием. Фурор был огромный. У каждой из нас был свой девиз. Например, я говорила такие слова: «Я съем любого, как маленькую мышку!»

- Интересный девиз! Он такой у тебя и в жизни?

- Да, особенно с молодыми людьми. Каждый, кто попадает в мое поле зрения - это жертва. Моя сестра вообще говорит, что я самый настоящий вампир.

- Вампир? Не боишься, что, прочитав это, многие начнут опасаться общения с тобой?

- А чего бояться? Я всегда предупреждаю молодых людей, которые хотят завести со мной знакомство, что я человек очень своенравный и опасный. Так и говорю: «Я стерва по жизни!» Но они почему-то думают, что я шучу. А потом, узнав меня поближе и убедившись в серьезности моих слов, начинают обижаться. А что обижаться? Как говорится в детской считалочке, кто не спрятался, я не виноват!

- А можно узнать, какие мужчины привлекают «дикую кошку»?

- Я люблю мужчин, с которыми можно посоперничать, повоевать. Для меня не существует такого понятия, как мирные отношения. Только в ссорах и разногласиях узнаешь человека, ведь в повседневной жизни мы носим определенные маски, а узнать истинное лицо друг друга можем только в порыве ярости.

- Какой ты представляешь себя в будущем?

- Мне очень нравится образ дамы-карьеристки, у которой всегда есть масса идей и масса возможностей их реализации.

- Хорошая карьера в маленьком городе возможна?

- Думаю, что нет. Губкин - это что-то вроде старта для дальнейших грандиозных свершений. Ведь маленький город ставит все мои планы и проекты в определенные рамки, которых я не приемлю. Меня всегда очень пугает ограничение свободы моих действий.

- А какое место в твоих планах на будущее отводится семье?

- Ну... так скажем, не первое. Не знаю, найду ли я такого человека, который сможет вытерпеть меня и которого, что самое главное, смогу вытерпеть рядом я сама.

Ольга ВОЛКОВА

СОДЕРЖАНИЕ

АЛИНА ТАБОРИДЗЕ:
Дикая кошка из Губкина ---------- 2
ЧАС ПОД ЧАСАМИ: Гражданский брак 4
ЛАБОРАТОРИЯ: Тушите газ! 5
ТВОЙ СТИЛЬ:
Пуховая зима ---------- 6
НАШИ КОНКУРСЫ: ---------- 8
LOVE STORY ---------- 9
ЗВЕЗДНЫЙ ДОЖДЬ:
Камерон Диаз ---------- 10
ВЗГЛЯД ПСИХОЛОГА:
Праздник, который всегда с тобой 12
ВАШ АДВОКАТ:
Право на труд ---------- 13
СПОРТИВНЫЕ СТРАСТИ:
Тхэквондо для самообороны 14
СЕКРЕТЫ КРАСОТЫ:
Советы косметолога ---------- 14
РЕЦЕПТЫ:
4 варианта здорового питания 16
ДЕТКИ:
Не завести ли нам собаку? 18
ОБРАЗ ЖИЗНИ:
8 диетических заблуждений 19
ЧАСТНАЯ КЛИНИКА:Ванный день 20
СОВЕТЫ ОТ ИВАН ИВАНЫЧА 22
КОСМЕТИКА: Капуста ---------- 23
ИНТИМ-КЛУБ:
Анализируй это... Неравный брак 24
MAGIC WOMAN: ---------- 26
ЗОЛОТЫЕ РУКИ:
Как сшить тапочки ---------- 27
ГОРОСКОП НА ДЕКАБРЬ ---------- 28
СКАНВОРД ---------- 29
ЕЛЕНА БУРЕНКИНА:
Цыганка для бога ---------- 30

ГЛАС РЕДАКТОРА

Когда меня обвиняют в аполитичности, я воспринимаю это как комплимент. Мне не нравится российская политика, потому что мне не нравятся российские политики. Это не инфантилизм, и дело не в отсутствии информации о предвыборной платформе кандидатов, просто некрасивые они. Причем чем дольше на политической арене - тем некрасивее. Вот возьмите Немцова... Ну ладно, взять не получится, так себе - посмотрите на Немцова, например. Ведь каков был мужчина! Только с Волги, косая сажень, кудри как ночь - Паратов, да и только! А теперь? А Сережу Кириенко, которого после августа-98 обидно называют «Киндер-сюрпризом», так я просто обожала! Статью даже как-то писала: «Знак ВТО на груди у него, больше не знают о нем ничего». Герой, да и только, впору в подушку плакать. И ведь как подставили мальчика! Или Путин. Может, это время быстро летит? Но как-то уж слишком быстро: только засветился на голубом экране энергичный, веселый такой, а через четыре года - на тебе: мешки под глазами, взгляд мутный и морщинки, что за улыбку отвечают, разгладились как-то сами собой.

Одна радость - женщины в политике. Все, как на подбор, как с обложки: сплошной глянец что снаружи, что внутри - не придерешься! Только жаль, мало их, и «страшно далеки они от народа». И чем дольше в политике - тем дальше... Работа, конечно, тяжелая, нервная. Все хотят подарить народу Большое Счастье. Все хотят обустроить Россию и до выборов даже точно знают, как. После выборов, конечно, возникают определенные объективные причины. Причем, если кто не заметил, те же самые, что и перед прошлыми выборами. Но это же детали, рабочие моменты, главное - стремление!

Политики рождены, чтоб страшную сказку, в которой мы живем, сделать былью! А мне не хочется почему-то. Оставьте мне мою сказку и не лезьте в нее со своими идеями переустройства. Просто не мешайте - и все! Мы тут с девчонками просто живем: любим, работаем, делаем красивые вещи и красивых детей, бережем наш заповедник. Приспосабливаемся к игре в Большую Политику, в которой мы - даже не пешки, а так - расходный материал, доска, на которой играют. Написать бы на ней большими буквами: «Не ходить! Здесь женщины и дети!», да только кто из них под ноги смотрит?.

Главный редактор Евгения КУРИЛЕНОК

❄ *«Красотка» совместно с компанией Орифлэйм объявляют фотоконкурс «Мисс Орифлэйм - Зима 2004».*

❄ *Пришлите на адрес редакции свою лучшую фотографию и напишите, почему Вы предпочитаете косметику Орифлэйм и как давно Вы с ней знакомы.*

❄ *Самые красивые и активные участницы конкурса украсят обложку «Красотки» и получат призы от компании Орифлэйм.*

❄ *В конце февраля будут подведены итоги конкурса.*

❄ *Победительница получит суперприз от компании Орифлэйм - набор из серии Silk по уходу за телом.*

❄ *Все участницы, фото которых будет опубликовано в «Красотке...» в течение зимы, получат от компании Орифлэйм поощрительные призы.*

Ждем Ваши фото и письма по адресу: 394077, г. Воронеж, ул. Лизюкова, д. 2, оф. 320 с пометкой на конкурс «Мисс Орифлэйм - зима 2004», или по E-mail: pretty@ng.vrn.ru

На правах рекламы

Жить или не жить в гражданском браке

Вы знаете, что в Западной Европе есть такое негласное правило: если девушка и молодой человек встречаются, то они должны жить вместе. Я тоже не знала: немецкая подруга просветила. Так заведено, говорит. «Вот тебе и их нравы», - подумалось мне. Конечно, гражданские браки - явление, распространенное и у нас. Но, согласитесь, не столь всеобщее и, конечно, оцениваемое далеко не однозначно. Так жить или не жить вместе, не имея штампа загса в паспорте? Ответить на этот вопрос мы и просили сегодня прохожих, выйдя на улицы города.

Анжела, лаборант:

- Я живу со своим парнем в гражданском браке уже полтора года. У нас с ним как бы испытательный срок: если поймем, что подходим друг другу, - распишемся, нет - разойдемся.

Тамара Анатольевна, пенсионер:

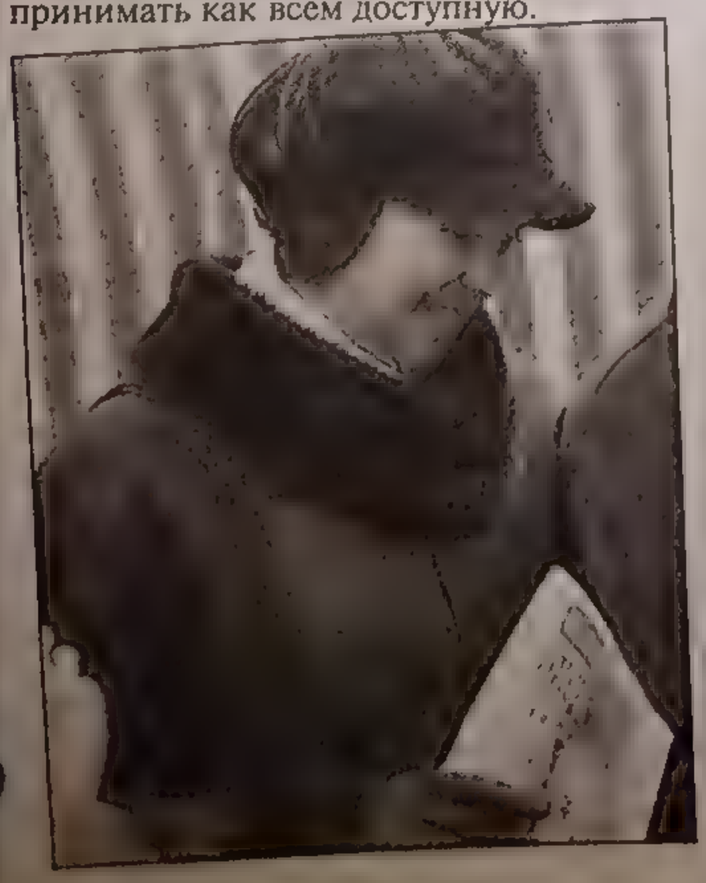
- Гражданские браки? Это когда, не зарегистрировавшись, вместе живут? Да ни в коем случае девушкам не надо на такое соглашаться! Им-то, мужикам, только того и надо: сегодня с одной, завтра - с другой. И никакой ответственности.

Алексей Евгеньевич, дальнобойщик:

- О! Это дело хорошее! Я вон езжу всюду часто, неделями дома не появляюсь. А вдруг жена к другому уйдет, или, может, я найду себе кого получше. Будем расписаны - дели после развода имущество. А так - никаких претензий.

Юлия, студентка:

- Я против гражданских браков! Это мужчины придумали для своего удобства. Они же как говорят: женщины, как консервы - вначале один открывает, затем остальные пользуются. Поживешь так с кем-нибудь, а потом тебя будут воспринимать как всем доступную.



Дмитрий, частный предприниматель:

- А почему бы и нет? Часто же так бывает: люди встречаются, даже живут хорошо, а поженятся официально - отношения на глазах начинают портиться. Это все штамп в паспорте виноват - не нужен он.

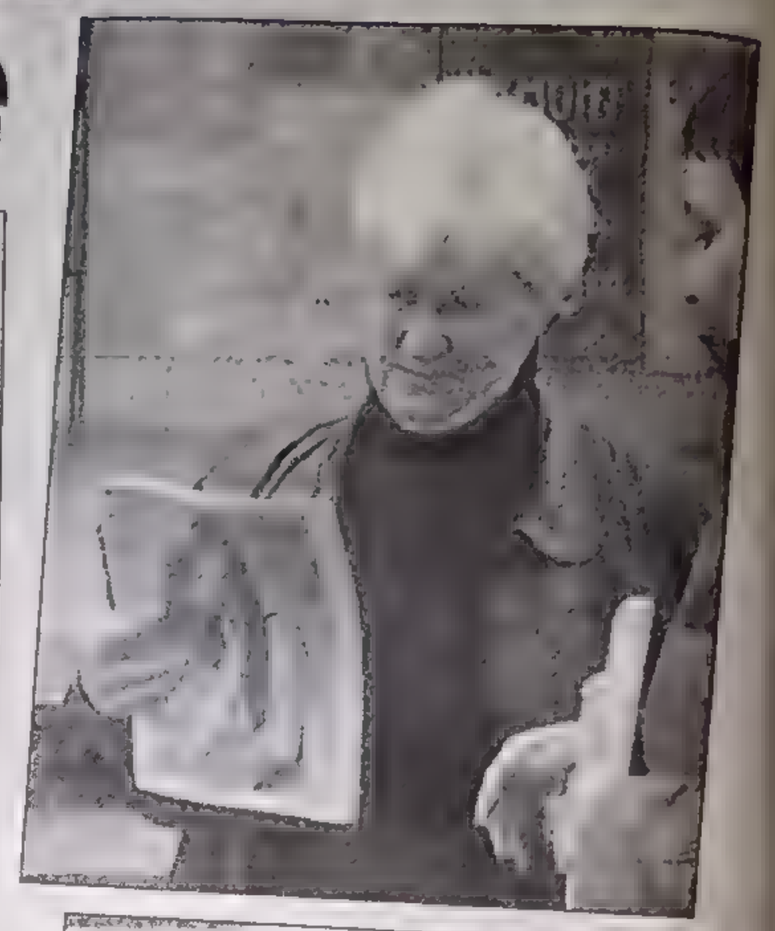
Екатерина, официант:

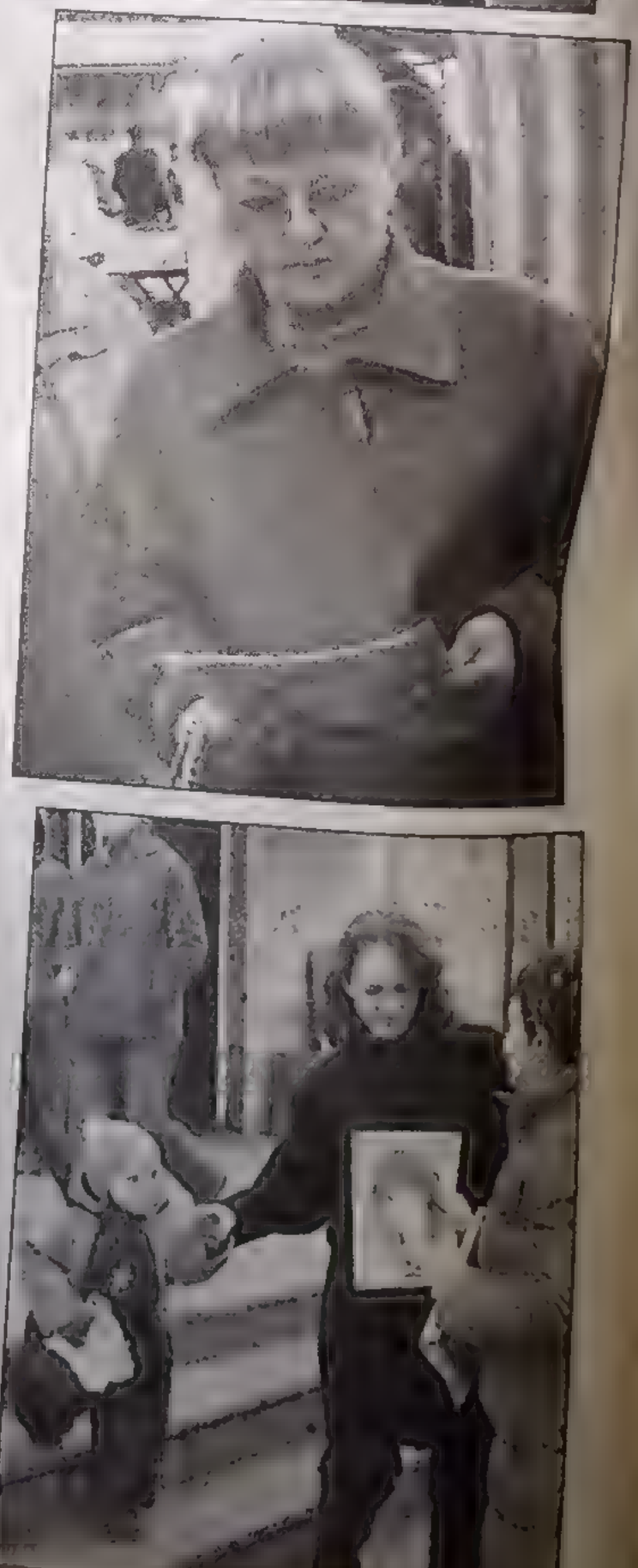
- Ни за что! У нас вот на работе одна пожила, а у него жена, оказалось, официальная есть. Она просто на полгода на стажировку в другой город уезжала. Так он это время и решил себе немного другой скрасить.

Виктория, агент по недвижимости:

- Конечно, это дело индивидуальное, но я против. Мне кажется, это аморально.

Ольга ВОЛКОВА





Выбираем микроволновку, или Акция «Тушите газ!»

Лена пришла в редакцию в жутко взволнованном и, можно даже сказать, возбужденном состоянии. На все вопросы отвечала нервно и односложно, а в обеденный перерыв даже не изъявила желания идти в столовую. И только в конце рабочего дня она объяснила нам причину своего состояния.

- Ко мне в гости собрался Саша Доде, - горестно вздохнула она, - фоторецепт для «Красотки/Кафе» снимать, а электрическая плита вчера «приказала долго жить»...

- Да, - подумали мы, - дело серьезное: Саша - всем известный кулинарный гурман. Так что «мюслями» и докторской колбасой его не проймешь.

- Тебе нужна микроволновка! - вдруг сказала Настя. С этого все и началось...

Совершить такое приобретение - дело болезненное, но, увы, необходимое для любой уважающей себя красотки или красавицы, желающей возможно быстрее и без потерь стать хорошей хозяйкой. **Во-первых**, микроволновые печи экономнее обычных электрических и, что весьма ценно, их легче содержать в чистоте. **Во-вторых**, процесс приготовления пищи в них значительно быстрее. К тому же у микроволновок высокий коэффициент полезного действия - практически вся электроэнергия идет на приготовление пищи, а не на нагревание. **В-третьих**, они не создают характерной кухонной атмосферы с жаром, паром и запахами готовки. И, наконец, в блюдах из такой печи витаминов сохраняется намного больше. Так что, решив не дожидаться возвращения Гл. Редактора из командировки, мы отправились штурмовать кабинет Ген. Директора с просьбой хотя бы частично профинансировать операцию, получившую кодовое название «Тушите газ!»

После продолжительных вздохов и угроз лишения новогоднего шампанского и премий необходимая сумма денег все-таки нашла наш кошелек, и мы, воодушевившись, отправились по специализированным магазинам отбирать соискательниц на право помогать Лене готовить для Саши Доде.

В результате длительных исследований было установлено, что микроволновые печи бывают трех типов: **простые СВЧ-печи, СВЧ-печи с грилем и конвекционные СВЧ-печи с грилем.** То есть их устройство различается сложностью и, соответственно, ценой. Заглянув в кошелек, к финальной части мы допустили только представительниц второй группы, тот есть **СВЧ-печи с грилем.** Итак, в конкурсе приняли участие: **мини-печь Tefal** (3139 руб.), **СВЧ-печь LG** (6700 руб.), **СВЧ-печь Sharp** (7200 руб.) и, наконец, **СВЧ-печь Samsung** (15500 руб.).

Первый параметр, на который мы обратили внимание, - **мощность печи**, от которой зависит то, насколько быстро будет происходить приготовление и размозка продуктов. Кстати, желательно, чтобы мощность СВЧ-печи регулировалась, поскольку для приготовления различных блюд требуются различные мощности. Самая высокая оказалась у **Samsung** - 8 тыс Вт, чуть меньше - у **LG**. У **Sharp** - около 7-7,5 тыс Вт и совсем маленькая у **Tefal** - 2, 2 тыс Вт.

Второй критерий оценки был определен как **объем**. Прежде всего от него зависит количество еды. Если надо принять нескольких гостей (двух - трех или, как в Ленином случае, одного человека), то лучше всего подойдет печь **Tefal** (18 л). Если же количество гостей в несколько раз больше, желательно иметь 26-литровую **LG** (26 л) или **Sharp** (27 л).

- А если мы вдруг соберемся пойти к ней в гости всей редакцией? - поинтересовалась Маша.

- То на порог не пущу... без 30-литрового **Samsung**, - последовал Ленин ответ.

Кстати, любителям курочки-гриль покупать 17-литровую печь не выгодно, так как курица в них может просто не поместиться. Лучше приобрести печь с объемом не менее 27 литров и вертикальным грилем, так как при использовании вертикального вертела продукт, вращаясь, жарится в собственном соку. Плоский же гриль, использующийся в большинстве печей, лучше подходит для приготовления сосисок и сарделек.

На следующем этапе мы перешли к анализу мелких деталей. Для начала мы решили сравнить **управление**, которое бывает **механическим** (как у **Tefal**), когда двумя рукоятками вы задаете мощность излучения и заводите таймер-будильник, **тактовым** или **кнопочным** (**Samsung** и **LG**) и **сенсорным** (**Sharp**) - самое богатое в плане программирования, строящееся по принципу «меньше кнопок, больше функций».

Безусловно, механическое многим кажется более привычным и удобным. Такая печь хороша для тех, кто пугается слов типа «программирование» и «автоматические меню». Но специалисты наилучшим и самым надежным считают сенсорное - оно дает возможность автоматически оценивать и задавать нужное для приготовления продукта время, исходя из вида продукта и его количества, на ней можно программировать работу СВЧ-печи для претворения в жизнь сложных кулинарных рецептов, за что **Sharp** и получил дополнительный «плюс».

Затем мы перешли к оценке **таймеров**. Лучшими считаются электронные (печи с механическими таймерами имеют большую погрешность при измерении времени). У наших конкурсантов таймеров механических не оказалось, так что все они дружно были поощрены дополнительным призовым очком.

Последним параметром наших сравнений стало **внутреннее покрытие** «конкурсанток». У мини-печей **«Tefal»** оно **эмалевое**. Безусловно, «плюсом» его является то, что эмаль легче всего содержать в чистоте.

Весьма практичное покрытие из нержавеющей стали имеет печь **Sharp** - оно прочное, красивое, выдерживает любые температуры. Правда, за ним сложнее ухаживать, но, что делать, иногда красота того стоит.

LG имеет покрытие из керамики. Его плюсом является прочность, его трудно поцарапать и, кроме того, оно такое гладкое, что частички жира с трудом удерживаются на его поверхности. Правда, оно довольно хрупкое, так что печку лучше не ронять. Также высокие баллы в данной номинации получила печь **Samsung** со своим БИО-покрытием.

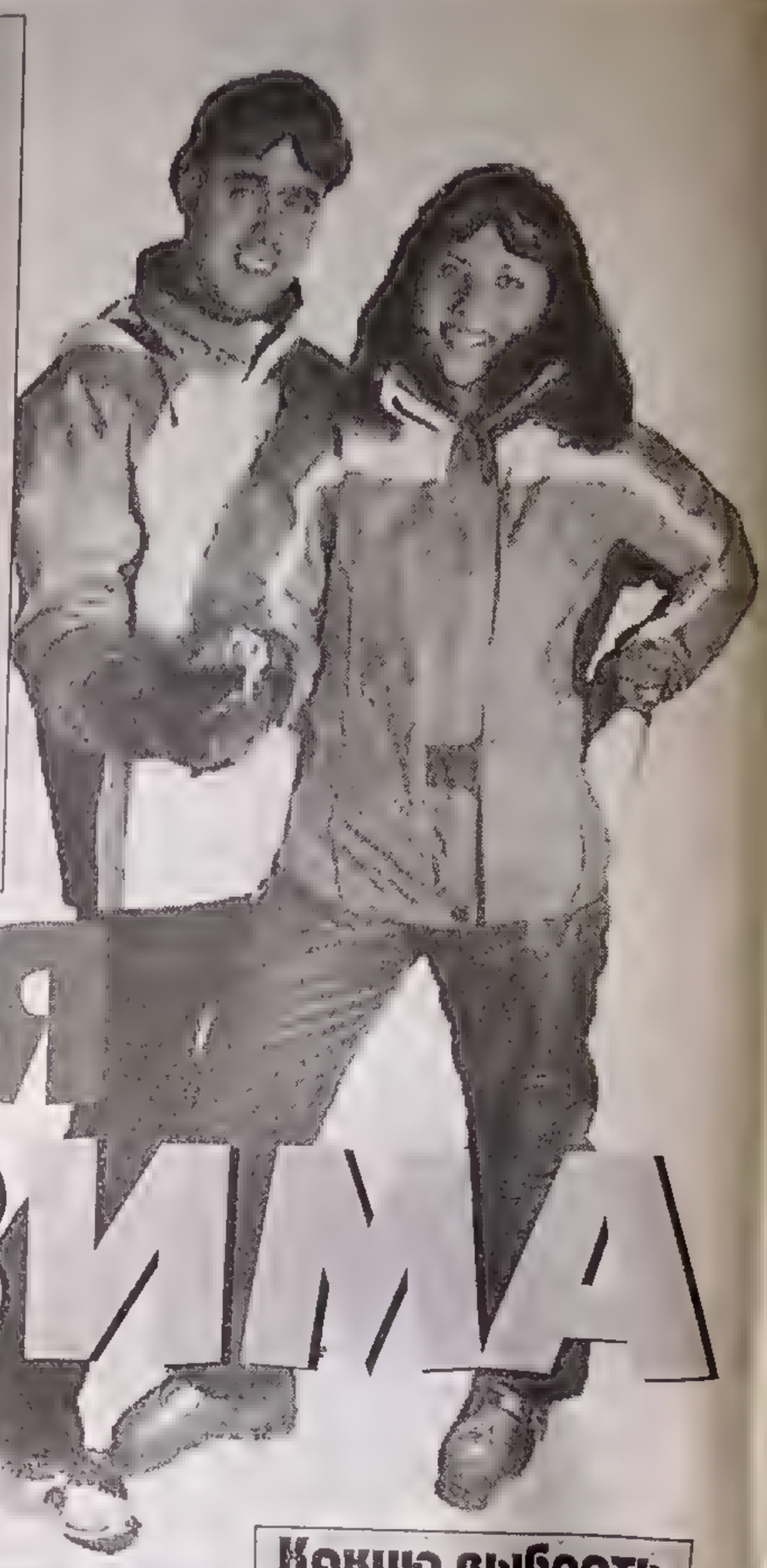
Итого, в результате суммирования баллов первое место и, соответственно, право на приготовление еды для Саши Доде досталось **мини-печи Tefal**. На втором расположилась **СВЧ-печь Samsung**. Третье место поделили **LG** и **Sharp**.

P.S. *Через несколько дней Саша пришел на работу в очень хорошем расположении духа и принес официальные извинения всему женскому коллективу «Красотки...» за свои слова о том, что женщины в кулинарии соображают столько же, сколько он в ядерной физике. И мы сразу же поняли, в чем дело.*

Лаборант Ольга ВОЛКОВА

ПУХОВАЯ ЗИМА

Хочется нам того или нет, но мода на зимнюю одежду существует. Если каких-то пару лет назад все мечтали о дубленке, то прошлой зимой рынок подкинул нам идею пуховиков. Вначале морщились - не респектабельно как-то. Затем пригляделись и поняли. Дешевле, чем дубленка, зачастую теплее и, несомненно, динамичнее. Спортивный стиль все-таки.



Пуховик

Доступен всем, сохраняет тепло, выглядит современно. Признает спортивные аксессуары (грубые ботинки, спортивные шапка, вязаные перчатки, большие сумки или рюкзаки, яркие шарфы). Но если вы думаете, что он непритязателен к дополнениям, то ошибаетесь. Помните, пуховик относится к одежде спортивного стиля. Поэтому маленькие дамские сумочки, теплые длинные драповые юбки, старинные норковые береты - это не его компаньоны. Лучше джинсы или вельветовые штаны, спортивные юбки (можно: плащевые, стеганые на синтепоне).

Пальто

Консервативнее, традиционнее, спокойнее. Не всегда теплее. Модели могут выглядеть как старомодно, так и остро современно. В зависимости от качества, дизайнерского решения и ткани может стоить дорого или доступно для многих.

Шуба

Если дорогая, стильная, качественная, то респектабельная. Но если дешевая, не из пластичного меха и традиционно решенная, свидетельствующая о претензиях, не подкрепленных материально, то зачем она вам нужна. Дубленка: шикарно выглядит только эксклюзивная, оригинальная, не перегруженная броскими деталями. Но такая стоит дорого. Так что это удовольствие тоже для состоятельных людей. К тому же шикарная шуба или дубленка требуют качественных и дорогих аксессуаров (сапоги, головной убор, сумка, перчатки и лучше - автомобиль).

Какую выбрать длину?

Принято считать, что молодежь предпочитает все короткое, а люди постарше - длинное. Но это совсем не обязательно, тем более в этом сезоне, когда супермини - на пике популярности.

Короткая одежда выглядит более динамично, но требовательна к дополнениям (юбка, брюки) по цвету и стилю. А в мороз в ней просто холодно.

Длинная практичнее, но может быстро надоесть - каждый день одно и то же. Поэтому лучше, когда есть и куртка, и длинное пальто, дубленка или пуховик, если позволяют средства. В теплые зимние дни лучше носить осеннюю верхнюю одежду, дополняя ее теплыми шарфами или шалями.

Инна КОНДРАШИНА

Мех по рецепту

Какая женщина не мечтает о шубке? Тепло, красиво, престижно... Но кто задумывается о том,как обновка может повлиять на здоровье? А зря. Еще в древности люди заметили, что мех разных животных по-разному влияет на его обладателя.

Как же влияет на нас натуральный мех? И каковы критерии выбора? В зависимости от длины ворса меха делятся на длинноворсовые, коротковорсовые и меха водяных животных.

Длинноворсовый мех имеют **лиса, песец**. Его «горячая» аура сродни людям солнечной натуры (Львы, Стрельцы, Овны). Это общительные экстраверты с высокой энергетикой. При соответствующем настроении от солнечной женщины в таком наряде «искры летят». Блеск, ослепительность ей обеспечены.

Как раз этого недостает интравертам - лунным личностям, замкнутым, склонным к самокопанию, к различным комплексам, неврозам. Если вы принадлежите к такому типу и хотите вырваться из депрессии, этот мех - для вас. При соприкосновении с кожей он разбудит эротическое чувство, поэтому будьте готовы к соответствующему повороту событий. Чтобы обратить на себя внимание, животное смазывает шкурку секретом мускусных желез, и этот запах, сохраняясь в готовой шубке, воздействует на подсознание. Чтобы добиться нужного результата, вовсе не обязательно облачаться в лисью шубу. Воротники, горжетки, лисий хвостик на шапке действуют с не меньшим эффектом.

Мех **норки, горностая, соболя** имеет короткий ворс и «холодную» ауру. На неврастеника он скорее подействует угнетающе, усугубит и без того тяжелые проблемы, к которым тяготеют люди со слабой нервной конституцией, но богатым внутренним миром.

Солнечным же, активным оптимистам он будет чрезвычайно полезен. На энергетическом уровне он сдержит их необдуманный напор, заставит трезво оценить ситуацию. Карьера, внешность, недостатки характера - все поддастся благоразумной корректировке.

Если вы больны, устали, перенесли нервное истощение и нуждаетесь в энергетической подпитке, донором для вас станет мех домашних животных. **Каракуль, кролик, овчина, цигейка** или **козий мех** с «теплой» аурой согреют и тело и душу. Детям и пожилым от него большая польза. Грудные младенцы на овечьей шкуре перестают плакать, успокаиваются и засыпают. Молодоженам и супругам со стажем нужна не «Виагра», а хороший большой овчиный тулуп (лучше романовской породы) или кожух.

Заячий мех хорош при остеохондрозе, носовых кровотечениях, грудница, рожистых воспалениях, бессоннице.

Мех водяных животных - **бобра, нутрии, выдры, морского котика, нерпы** - это совершенно особый материал. Его действие связано со стихией воды и направлено на очищение и отражение негативного воздействия. Это надежный щит от внешней агрессии, который защитит владельца от сглаза, порчи и прочих отрицательных энергетических воздействий. Людям водной среды - Ракам, Рыбам и Скорпионам - он поможет нормализовать здоровье, стабилизировать энергетику организма, приносит облегчение при хронических заболеваниях.

Никогда не прельщайтесь дешевой ценой на кошачий или собачий мех частной выделки! Шкуру сдирают иногда даже с живой собаки (говорят, качество у нее лучше). Сшитая из такой шкурки шапка или детская шубка «под кролика» будет долго хранить заряд боли и ужаса и принесет вам или вашему ребенку одни неприятности, а то и болезнь.

Чтобы этого избежать, перед покупкой любого меха проведите несложный тест на определение его чистоты. Закройте глаза и активно рукой погладьте мех по направлению ворса. Доверьтесь своим ощущениям и почувствуйте тонкие пульсирующие вибрации пушистого существа, который, может быть, станет вашим другом и лекарем.

Продюсерский центр «Андерграунд стиль» при поддержке администрации г. Воронежа приглашает:

Гранд Подиум

(0732) 59-79-56, 56-39-80

14 декабря в «АПЕКСЕ»

ЕЖЕГОДНЫЙ ГОРОДСКОЙ ФЕСТИВАЛЬ МОДЫ И ДИЗАЙНА «СЕРЕБРЯНЫЙ МАНЕКЕН»

Участники: дизайнеры швейных фирм и предприятий легкой промышленности; модельеры-дизайнеры, практикующие самостоятельно; студенты и выпускники образовательных учреждений.

Номинации: прет-а-порте; авангард; вечерние платья и платья для свадеб и венчаний; детская одежда; мужская одежда; изделия из меха и кожи.

Для участников и победителей предусмотрен значительный призовой фонд.

Заявки на участие принимаются до 15 ноября 2003 г.

На правах рекламы

Лучшая подруга

«Здравствуйте, редакция моей любимой газеты! Я хотела бы поведать вам о своей лучшей подруге. Зовут меня Светлана, а мою лучшую подругу - Виктория. Познакомились мы в школе №28 имени А. Смыслова, она перешла в наш класс из школы №8. Так и началась наша дружба. А затем выяснилось, что мы живем на одной улице, но дороги наши расходились. Позже меня перевели в другой класс, но по-прежнему мы оставались вместе. Этот человек - самый надежный, добрый, ласковый, внимательный и верный друг. Она всегда придет на выручку в трудную минуту и порадуется вместе с тобой. Мы дополняем друг друга в этой жизни, и я ни за какие деньги не променяю эту дружбу. Сейчас мы закончили школу и разошлись по разным дорогам, но мы по-прежнему вместе и нас двое. Мы всегда вместе, и можно пересчитать все дни на пальцах, когда мы не встречались. У нас есть парни, с которыми мы встречаемся почти 3 года, которые также общаются между собой. Так мы делим и горе и радость вместе. Я бы очень хотела, чтобы все люди на земле оставались людьми в этой суровой жизни, как она, а затем в этом жестоком мире будет больше людей, как моя подруга. Я от всей души желаю всем этого. У нее 12 ноября день рождения, с чем я ее и поздравляю. Желаю личного счастья, море любви, а самое главное - здоровья.

Очень желаю, чтобы это письмо опубликовали, так как она не знает, что я вам пишу: хотелось бы сделать ей сюрприз!

С наилучшими пожеланиями процветания Вашей газете,
Света, г. Липецк»

Мой мужчина - самый лучший

«Здравствуй, «Красотка...»! Я хочу рассказать о своем самом лучшем брате на свете. Его зовут Алексей, я его очень люблю и уважаю, я даже не могу представить своей жизни без него. Мой братик всегда обо мне заботится, помогает мне во всем. Мой Алеша вообще очень добрый, милый, отзывчивый, заботливый человек, которого все очень любят. Он никогда ни в чем никому не откажет: даже когда у него своих проблем хватает и нет времени решать чужие проблемы, он все равно поможет. Я даже не знаю, есть ли еще такие мужчины, как мой брат. Для меня он лучший братик на всей планете. Я знаю, что многие братья и сестры ругаются, не ладят между собой, я хочу сказать им: «Любите друг друга, ведь после родителей у вас не будет никого роднее друг друга». Я хочу всем пожелать такого братика, как у меня.

Алешенька! Ты самый лучший брат на свете, самый любимый и родной для меня!!! Я тебя очень, очень люблю!

С уважением, ваша постоянная читательница Лидия»

«Добрый день, pretty!

Прочитали мы в Вашей газете «Красотка/Красавица) №18(47) статью Ольги Волковой о красавице Марии Краснобаевой. И не могли не ответить. Мы решили немного подробнее рассказать о ней, ведь Мария Алексеевна Краснобаева не только красавица, но для нас она - народная героиня.

Мы ее очень любим, ее любят дети, которых она учит петь старинные фольклорные песни, ее любят все, кто слышит выступления «Родничка».

За 7 лет с момента создания коллектива Мария Алексеевна воспитала и научила красиво петь многих детей. Особенно впечатляют своим голосом запевалы: Волкова Алина, Люда, Ксюша Боева. Ансамбль молодой, но уже является участником российских и зарубежных конкурсов, имеет много наград.

Мария Алексеевна делает великое дело – возрождает старинные песни русского народа, культуру России, прививает любовь к родной песне, родному краю, и значит, воспитывает в детях чувство патриотизма. Участники ансамбля знают загадки, пословицы, народные приметы, сочиняют частушки. Не забыты и старинные обычаи. Песнями, хороводами, играми отмечают дети русские праздники: встречают Рождество, провожают масленицу.

Мы хотим сказать: если есть в стране такие люди, как Краснобаева Мария Алексеевна, - не умрет, не будет забыта исконно русская культура, народная песня. А песня – это душа народа.

Дети и родители: Шустовы, Мултых, Ашихмины, Золотаревы, Волковы, Старухины, Ситниковы, Париновы, Боевы, Труфановы, Кривцовы, Тюрины, Кулишовы, Карповы, Сиволаповы, Головины, Гулиевы, Покатаевы, Суслины, Воеводины, Полухины, Рылевы, Власенковы, Репины, Гончаровы, Гладышевы, Кожевниковы, Ермоловы, Кривенко, Нескородовы».

Конкурс - письмо

«Здравствуй, «Красотка/Pretty Woman/ Красавица».

Пишет тебе Таня из Знаменска. Недавно стала покупать твою газету. Она мне очень понравилась. Стараюсь покупать все твои выпуски. Это женское издание подходит и для девочек, девушек. Мне сейчас 18 лет. Я из этой газеты многому научилась. Мне нравятся такие абзацы, как: «Мода: с чего начинается леди?»; «Здоровье: настойка против аппетита»; «Интим-клуб: сексстатистика»; «Женская «кухня»: учимся готовить себя для мужчин».

И еще: на титульном листе у вас изображена красивая девушка Анна Резниченко. Вопрос к вам: кого вы фотографируете? Просто я бы тоже хотела быть на лицевой стороне журнала.

Жду вашего ответа.

Татьяна,
Астраханская обл., г. Знаменск»

Ответ: *Уважаемая Таня! Один из постоянных конкурсов «Красотки...» так и называется «Девушка с обложки». Его победительницы регулярно становятся героинями нашего издания.*

Для участия в конкурсе «Девушка с обложки» необходимо прислать на адрес редакции (394077, Воронеж, ул. Лизюкова, 2, к. 320 или E-mail: pretty@ng.vrn.ru)

ПОДРОБНОЕ, РАЗВЕРНУТОЕ ПИСЬМО О СЕБЕ, обязательно с указанием контактного телефона, и НЕСКОЛЬКО ПРОФЕССИОНАЛЬНО СДЕЛАННЫХ ПОРТРЕТНЫХ ФОТОГРАФИЙ. Кроме того, желательна и пара фотографий в полный рост (сидя, стоя или лежа - не имеет значения, как впрочем, и ваши рост, вес, возраст). Фотографии, если опасаетесь за судьбу оригиналов, можно выслать и в электронном виде, что для нас даже более удобно. (С этой проблемой можно обратиться в любой Интернет-салон: и вам помогут.) Письма, в которых не соблюдены эти требования, рассмотрены не будут по техническим причинам, а вовсе не из-за вашей недостаточной красоты. Напоминаем, что конкурс «Девушка с обложки» продолжается и не завершится, пока не иссякнут красотки в России!

Конкурс на лучшую историю о любви продолжается! Призом за талант на этот раз станет набор натуральной декоративной шведской косметики фирмы Орифлейм.

Я смогу ему поверить!

«Судьба свела нас летом. Все начиналось, как в сказке. Возможно, немалую роль сыграла и та самая погода, которая балует нас в конце июля - начале августа. Серебристое сияние луны, отражающейся в воде, запах полевых цветов, которые дарились мне охапками, - от всего этого кружилась голова. Поэтому госпоже по имени Влюбленность или даже Любовь не составило труда сделать свое дело. А голова кружилась и кружилась от счастья и никак не могла остановиться. Мне хотелось петь и танцевать, что я, собственно, и делала. Но лето вдруг както быстро подошло к концу. Пришло время расставаться. Но перед самым моим отъездом выяснилось, что мы живем в одном городе. А когда он предложил продолжить отношения и я взглянула в его глубокие синие глаза, то поняла, что пропала, причем целиком и полностью и на всю оставшуюся жизнь.

Отношения у нас действительно продолжались. Но чего-то, что было летом, не было сейчас, не хватало. Он все повторял, что скоро мы поженимся (всего через год, когда я закончу школу и поступлю в институт, а он защитит диплом). Хотя ни разу не сказал, что любит меня, а уже о знакомстве с родителями не было и речи. Моя мама звалась исключительно по имени-отчеству и тон с ней был холодно-официальным. Но мне казалось, что все это - мелочи, а слова любви ни к чему, ведь и так все понятно. Слишком была ослеплена любовью, глупая была.

Подошел день моего рождения. Собрались все мои друзья. Все они очень ждали, когда же я познакомлю их со своим любимым, со своим женихом. Но он так и не пришел, не позвонил, не написал. Мои друзья вовсю веселились и никто не замечал, что у именинницы слезы на глазах. Когда все разошлись, я просто рухнула на диван и зарыдала. Мне тогда было очень больно. Я плакала и никак не могла успокоиться, и не знала, чего ждать, что будет дальше. Я плакала из-за того, что были у меня все, но не было того, ради которого я живу, ради которого весь этот праздник.

На следующий день я позвонила ему. Мне ответили, что его нет, что он уехал в Москву защищать диплом. Я смогла понять, что, может, он не мог отправить даже открытку или позвонить.

Через неделю позвонил его друг и сообщил, что мой любимый уже пять дней в городе. Когда я набралась смелости и позвонила, то услышала абсолютно равнодушный, но все равно такой любимый голос. Он мне хамил, на все вопросы по поводу дальнейших отношений он твердил: «Я не знаю, мне все равно». Вот тогда-то я наконец поняла все.

Дальше было полгода боли. Я не спала ночами, плакала. Ложилась спать под утро, вставала через 2 часа, снова плакала, приводила себя в порядок. Сначала я била себя по рукам, когда они тянулись к трубке телефона. А потом поняла, что так убиваться нельзя, надо как-то дальше жить или хотя бы пытаться. Я еще молодая, хотя за последнее время очень повзрослела. Как внутренне, так и внешне. Еще я решила для себя, что никогда никому из мужиков не поверю.

Тут наступила весна со своими частыми дождями и грозами. Майские праздники, прогулки, учеба - постепенно я втянулась и ожила. Хотя никого у меня не было и я была уверена, что никогда не будет. Все, что касалось его, я безжалостно вытолкнула в самый черный чулан памяти и заперла дверь на амбарный замок. Надо ведь как-то жить дальше.

Нагрянуло очередное лето. Для себя решила: если встречу его, то убегу. Буду бежать сломя голову, лишь бы не видеть, не вспоминать. Ничего не вспоминать. Но встретились мы на вечеринке у друзей. Бежать было некуда. Я просто улыбнулась и сказала; «Привет». А он... Он выглядел, как побитая собака. Весь вечер он боялся ко мне подойти. На следующий день осмелился...

Вот так и возобновились наши отношения. Опять романтика, теперь уже пылкие признания с его стороны (я решила развлечься летом и ничего не принимать близко к сердцу). Мы всегда были вместе. Кружилась голова. Только на этот раз не у меня, а у него. Я же брала в счет только доводы разума: сердце ведь я «похоронила» полгода назад. Мы не затрагивали прошлое.

И вот опять пора уезжать. Теперь он жил в 300-х километрах от моего города. При прощании он плакал, просил не бросать его, умолял простить за прошлый год. А я не могла.

Я уехала. Он звонит, пишет мне, ездит ко мне, я - к нему. Со своими родителями он меня все же познакомил. Я им очень понравилась, и с моей будущей свекровью отношения у меня просто отличные. Да, да, будущей свекровью. Наши семьи готовятся к свадьбе, а моя мама стала самой любимой тещей на свете, которую он называет «тетя Лена».

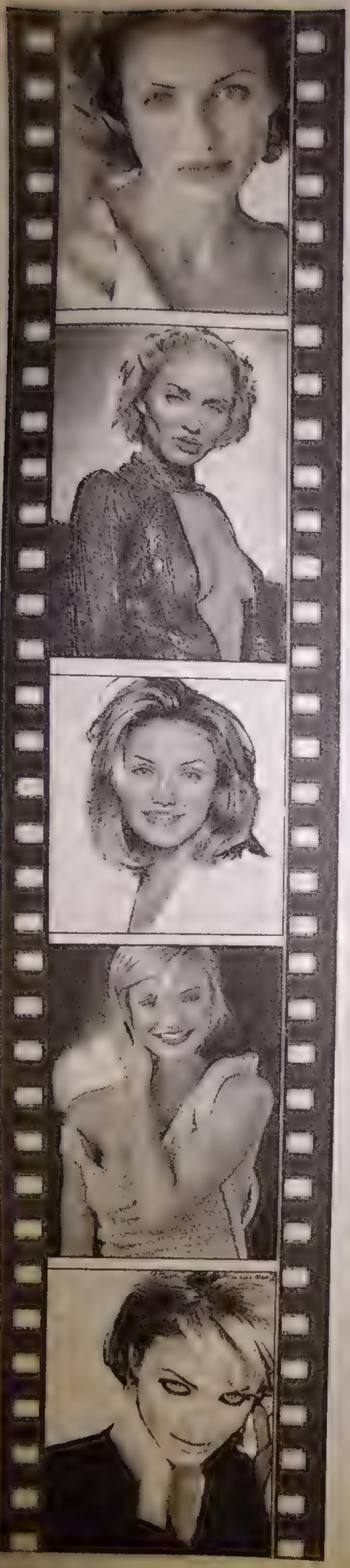
Но у меня есть одна проблема: я боюсь снова остаться одна. Я настроила себя на то, что, если поверю ему, то останусь одна. Второго расставания я не переживу, хотя его и не будет. По крайней мере, с его стороны.

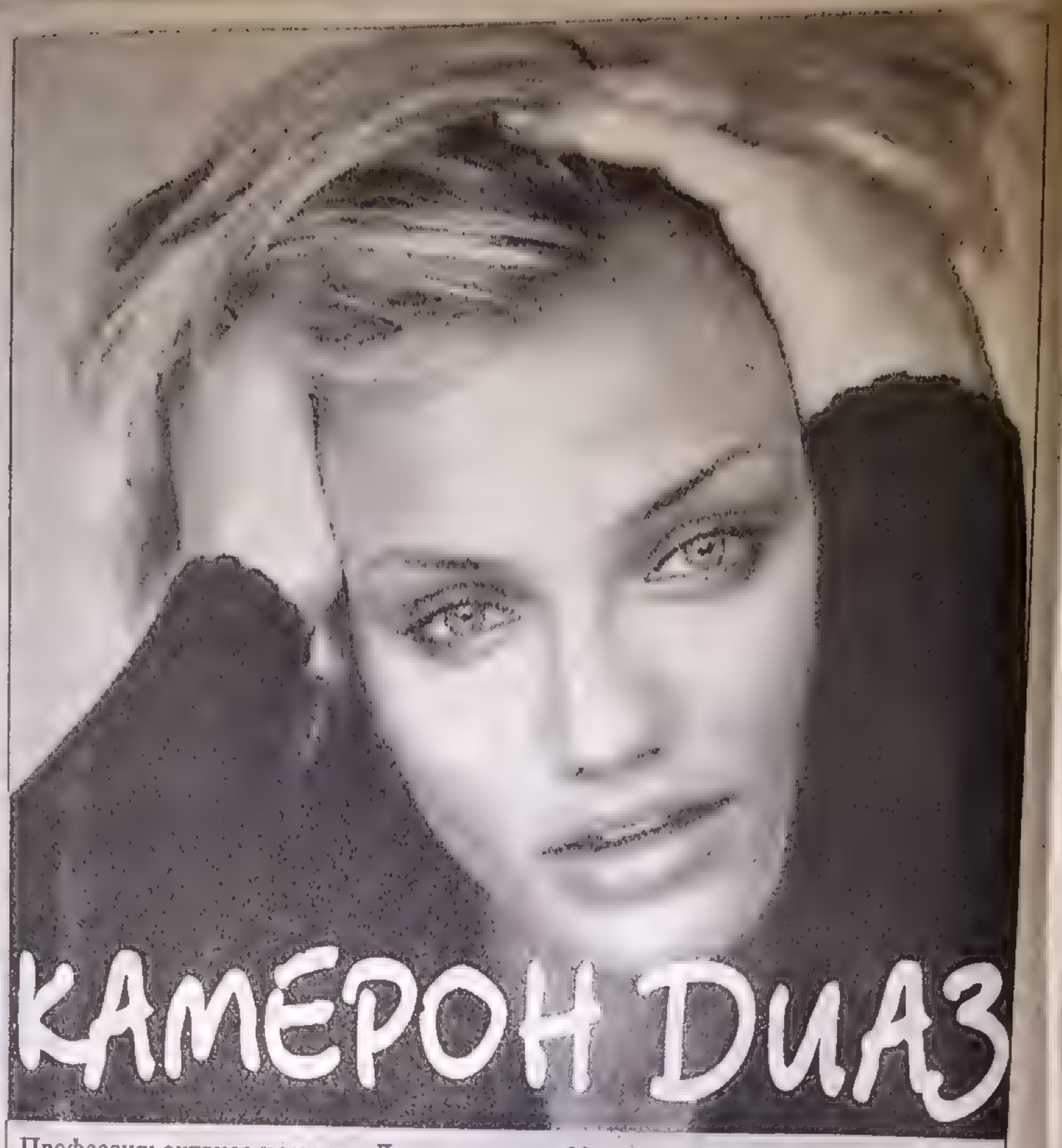
Я нашла в себе силы простить его, теперь он меня любит. Но вся проблема заключается в том, что год назад я его любила и верила, а сейчас люблю, но не верю.

Хотя я смогу поверить ему! Я смогу! После того, что я пережила, я смогу все в этой жизни. Как говорится: «Не было бы счастья, да несчастье помогло».

В заключение своей истории любви хочу сказать, что сегодня был мой день рождения. И он был здесь. Он был у меня в девять часов утра с охапкой роз и кучей подарков. И этот день стал одним из самых счастливых дней в моей жизни.

Морская,
г. Воронеж»





КАМЕРОН ДИАЗ

Профессия: актриса и модель. Дата рождения: 30 августа 1972 г. Место рождения: Сан-Диего, Калифорния, США. Родители: отец Диаз - кубинец, мать родилась в Америке и имеет итальянские и немецкие корни. Цвет волос: натуральная блондинка. Цвет глаз: голубые. Знак Зодиака: Дева. Дебют в кино: «Маска» (1994). Романтические отношения: актер Мэтт Диллон (вместе 1996-1998 гг.), в настоящее время встречается с Джастином Тимберлейком. Фильмография: «Ангелы Чарли-2» (2003), «Милашка» (2002), «Банды Нью-Йорка» (2002), «Ванильное небо» (2001), «Ангелы Чарли» (2000), «Быть Джоном Малковичем» (1999), «Все без ума от Мэри» (1998), «Свадьба лучшего друга» (1997), «Чувствуя Миннесоту» (1996), «Маска» (1994)

-Расскажите о съемках в «Ангелах Чарли».

-Было просто здорово. Дрю Бэрримор просто бесподобна, так же, как и Люси Лиу. Они очень разные, но обе очень милые. И мы прекрасно проводили время вместе!

-На Ваш взгляд, картина отличается от бессмысленного одноименного сериала 70-х годов?

-Не знаю, может быть, в нашем исполнении фильм стал еще глупее.

-Что для Вас значит быть Ангелом?

-Для меня быть Ангелом значит получать от жизни по максимуму и выходить победителем из всех жизненных испытаний. В то же время это значит быть женственной и сексуальной, не прибегая к мужской напористости.

-До съемок в «Ангелах» Вы когда-нибудь занимались боевыми искусствами?

-Нет, но мне очень нравится заниматься тем, что требует большой физической нагрузки. На съемках мы работали по восемь часов в день, пять дней в неделю с мастером Чен Йеном и его командой, которые делали все возможное, чтобы держать нас в хорошей физической форме. Нас учили использовать для защиты наше собственное тело, а не оружие.

-Вы волнуетесь, когда Вам предлагают серьезные роли в серьезных фильмах?

-Вовсе нет.

-А как же большие гонорары?

-У меня уже так много денег - и больше мне не нужно. Все относительно, конечно, но я никогда и подумать не могла, что у меня будет столько денег, поэтому зачем мне больше?

-Значит, Вы с легкостью можете отказаться от чека на 15 миллионов долларов?

-Да, запросто. Все зависит от того, за что мне платят. Если мне платят 15 миллионов не за актерскую игру, а за известное имя, - они просто покупают меня.

-В фильме «Милашка» Ваша героиня может получить любого понравившегося мужчину. Можно ли то же самое сказать о Вас?

Есть мужчины, которых я добивалась годами, есть такие, которые уходили от меня, и такие, которые разбивали мне сердце. В конечном итоге все эти отношения - часть моего жизненного опыта.

-Вам когда-нибудь приходилось прибегать к помощи психологической литературы, что-то типа «Настоящая любовь: десять шагов к ее достижению»?

-Я никогда не увлекалась этим. До этого я еще не дошла. Может быть, когда-нибудь я побегу в книжный магазин в поисках модного бестселлера. А пока мне хватает помощи моих друзей и мудрости старших. В любом случае, я не хочу говорить о своей личной жизни, так как до сих пор это не приводило ни к чему хорошему. Люди всегда хотят знать обо мне больше, но эту часть своей жизни я хочу сохранить в секрете.

-Насколько Ваша семья повлияла на развитие Вашей личности?

-Мне всегда приятно говорить о своей семье. Говорят, что формирование личности происходит в первые три года жизни. В это время ребенок напоминает губку, которая все в себя впитывает. Мне очень повезло с семьей. Мои родители - замечательные люди. Мы очень близки и часто проводим время вместе.

-У вас действительно доверительные отношения, учитывая тот факт, что родители всегда разрешали Вам ходить на рок-концерты, когда Вы были ребенком, и в 16 лет отпустили Вас в Японию на модельные фотосъемки.

-Да, у меня довольно либеральные родители, и поэтому я всегда говорила им правду. Я была на всех концертах, которые были в «Лонг Бич Арена»: «Металлика», Оззи Осборн и др. Мы ходили туда не просто потусоваться, мы ходили послушать музыку. Мы всегда сидели в партере, потому что это были лучшие места, чтобы наслаждаться шоу и впитывать в себя музыку. Я люблю рок-музыку. Я люблю развлекаться и видеть, как выкладываются исполнители.

-На каком концерте Вы были последний раз?

-No Doubt и U2. Мне нравится Гвен Стефании, она здорово двигается. К тому же я люблю танцевать. Я всегда танцую, когда слушаю музыку. А после концерта U2 я чувствовала себя так, как будто сходила в церковь. Я три или четыре раза ходила на их концерт за последний год, и каждый раз у меня выступают слезы на глазах и по телу бегут мурашки.

-Многие звезды жалуются на то, как тяжело им быть знаменитыми...

-Иногда меня это тоже напрягает. Но в любой профессии есть свои плюсы и минусы.

-В одном из интервью Вы сказали, что Вас не волнует, ходят ли люди на Ваши фильмы или нет. Правда ли это?

-Я снимаюсь в фильмах не для того, чтобы меня узнавали на улицах, а для того, чтобы получить новый опыт, который я впоследствии использую для съемок в новом фильме. Например, я снялась в «Кое-что о Мэри» для того, чтобы люди отдохнули и от души посмеялись во время просмотра этой картины. И это не значит, что каждый должен был посмотреть этот фильм. Но я надеюсь, что те, кто решил посмотреть его, здорово провели время.

Перевод с английского Инны ДОРОШЕНКО и Марины ИВАНОВОЙ

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО КАМЕРОН ДИАЗ:

- ✔ *с 16 лет работала моделью в агентстве Элит (Elite Modeling Agency);*
- ✔ *верит в приметы;*
- ✔ *все время опаздывает;*
- ✔ *в 2003 году на свой день рождения сломала себе нос, катаясь на серфинге;*
- ✔ *в 1995 году была выбрана журналом Empire одной из ста самых сексуальных людей в истории кино;*
- ✔ *стала второй актрисой в истории кино после Джулии Робертс, чьи гонорары превысили 20 миллионов долларов; контракт именно на эту сумму подписала актриса за съемки в фильме «Ангелы Чарли: полный вперед».*

ВИДЕО&...

УБИТЬ БИЛЛА. Часть 1 /Kill Bill, Volume 1/

Режиссер: Квентин Тарантино

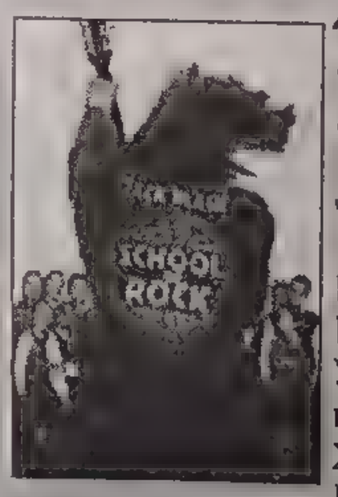
В ролях: Ума Турман, Дэвид Кэрредайн, Люси Лю, Дэрил Ханна, Вивика Фокс, Майкл Мэдсен, Майкл Паркс, Сонни Чиба,

Про: Когда-то Билл, босс международной преступно-террористической организации,

отдал невесту на обучение и воспитание восточных единоборств Пай Мею (Гордон Лю). Он сделал из нее супер машину - убийцу. Быструю и опасную. В один прекрасный день невеста решает уйти из бизнеса. И в день ее свадьбы Билл со своей командой отморозков уничтожает всех, кто был на церемонии. Невеста чудом уцелела. Пролежав 5 лет в коме, она воскресает, чтобы отомстить

Мнение: Удивительно схож фильм с «Ангелами Чарли». Только со знаком минус. Если учесть, что Квентин Тарантино наотрез оказался вырезать любую деталь из 180-минутного хронометража, то фильм стоит посмотреть.

ШКОЛА РОКА /THE SCHOOL OF ROCK/



Режиссер: Ричард Линклейтер

В ролях: Джэк Блэк, Джоан Кьюсак, Майк Уайт, Сара Сильверман, Мэриам Хассан, Ребекка Брайн,

Про: Дьюи Финн - юная звезда рока. Все бы хорошо, если бы не завышенное самомнение. Из-за чего его и выгоняют из группы. Финн становится учителем. И создает свою рок группу, которая собирается выступить на престижном музыкальном конкурсе. И, конечно, победить. А вот это не нравится директору школы...

Мнение: Веселенький фильм. Мне он навеял давнюю историю из «Сестричка действий -2», когда в школе была подобная ситуация. А учителем был не юный прохвост, а темнокожая певица, согласившаяся помочь старым подругам - монахиням. Для релаксации - фильм что надо.

ПРАВО НА ТРУД

«Следует ли вносить запись в трудовую книжку об увольнении и вновь принятии, если день принятия вновь на работу на том же предприятии является следующим днем после увольнения, ведь фактически нет перерыва в трудовой деятельности?

Маркелова В., Воронежская обл.»

Ответ: Надо. Перерыв стажа не является обязательным признаком для внесения записи в трудовую книжку.

«Я устроилась на работу в фирму. Но трудовой договор со мной работодатель заключил на определенный срок, до 31.12.2003 года, без объяснения причины этого. Меня это не очень устраивает, и я хотела бы знать - законно ли это?

О. Иванова, г. Курск»

Ответ: Согласно части 1 статьи 27 Закона о трудовом договоре, трудовой договор может быть заключен на неопределенный срок и на определенный срок (с установлением календарного срока договора, либо до завершения определенной работы), но не более пяти лет.

Часть 2 статьи 27 Закона о трудовом договоре предусматривает случаи, в которых трудовой договор может быть заключен на определенный срок, а именно:

- на срок выполнения определенной работы;
- для замещения временно отсутствующего работника;
- при временном увеличении объема работ;
- для выполнения сезонных работ;
- если по трудовому договору для работника предусматриваются специальные льготы (обучение за счет работодателя, отказ работодателя от расторжения трудового договора в связи с сокращением работника и т. п.);
- в случаях, предусмотренных законом, а также постановлениями правительства республики.

Таким образом, случаи, при которых трудовой договор может быть заключен на определенный срок, четко определены Законом о трудовом договоре. Государственный суд в своем решении № 3-2-1-80-97 считает, что при заключении трудового договора на определенный срок работодатель обязан указать в договоре, на каком основании части 2 статьи 27 работник на работу принимается.

То обстоятельство, что при заключении трудового договора нет ссылки на основание, указанное в части 2 статьи 27 Закона о трудовом договоре, не дает само по себе правового основания считать заключение трудового договора противозаконным. Правовое значение имеет то, соответствуют ли действительные условия определенной работы основанию закона (части 2 статьи 27). При возникновении спора работодатель обязан доказать, что характер работы соответствовал условиям соответствующего пункта части 2 статьи 27.

Работник имеет право, в случае заключения с ним трудового договора на определенный срок (без ссылки на соответствующий пункт части 2 статьи 27 Закона о трудовом договоре) требовать признания заключения договора на неопределенный срок только в случае, если работа, на которую он был принят, имеет постоянный характер. При этом надо иметь в виду, что, если работодатель с этим не согласен и договор расторгается по истечению срока, работник имеет право требовать через комиссию по трудовым спорам или суд признания расторжения противозаконным.

«Я работаю на госпредприятии. Мне хотелось бы знать, существенно ли изменятся нормы трудового законодательства в отношении работающих матерей, имеющих детей до трехлетнего возраста.

М. Мирошниченко, г. Липецк»

Ответ: Не волнуйтесь, новый Трудовой кодекс Российской Федерации устанавливает, что мамы имеют право не работать, пока их ребенку не исполнится три года. Все основные гарантии и компенсации, которые предусматривались ранее действующим КЗоТом РФ, остались без изменения. Так, если женщина по определенным обстоятельствам желает выйти ранее установленного законом срока на работу, то она это может сделать. Отпуск по уходу за ребенком до достижения им возраста трех лет может быть использован полностью либо по частям отцом ребенка, бабушкой, дедом или другими родственниками, опекуном, фактически осуществляющими уход за ребенком.

Кроме того, ст. 33 пунктом 5 КЗоТ РФ работодатель имел право уволить работника в случае неявки на работу в течение более четырех месяцев подряд вследствие временной нетрудоспособности. По новому Трудовому кодексу такого основания для увольнения работника не предусмотрено.

На вопросы отвечал юрист
Денис НЕЧАЕВ,
«Центр Правовой Защиты»

17, 18, 19 декабря

ДРАМАТИЧЕСКИЙ ТЕАТР
им. А. Кольцова
ул. Театральная, 17

Межрегиональная
НОВОГОДНЯЯ
ВЫСТАВКА-ЯРМАРКА
"ВОРОНЕЖСКАЯ ЗИМА"

- ОДЕЖДА И ОБУВЬ
- ТРИКОТАЖ
- ТКАНИ
- ПРЯЖА, НИТКИ
- КОЖГАЛАНТЕРЕЯ
- ТЕКСТИЛЬНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ДЛЯ ДОМА
- ГОЛОВНЫЕ УБОРЫ
- КОСМЕТИКА И ПАРФЮМЕРИЯ
- ИГРУШКИ, СУВЕНИРЫ ЕЛОЧНЫЕ УКРАШЕНИЯ
- ПОСУДА

В ПРОГРАММЕ: новогодние распродажи, показы моделей одежды, презентации, конкурсы.

Вета 51-20-12, 77-48-36 veta@veta.ru, www.veta.ru

Какая ерунда, воскликнете вы! У женщин не бывает кризиса «среднего возраста». Муж, дом, быт, дети, работа - некогда заниматься самокопанием. «Бодрей, веселей!». Беда, однако, в том, что игнорирование проблемы, представление ее малозначащей - не решает ее, а загоняет вглубь.

Вашему вниманию предлагаются несложные рекомендации и простые упражнения, позволяющие повысить уверенность в себе, нормализующие эмоциональный тонус.

ЛЮБИТЕ СЕБЯ

Ищите ценности внутри себя, в самом факте вашего существования. Любое явление можно рассматривать с разных позиций. Гордитесь тем, что имеете высшее образование, вы - дипломированный специалист. Научитесь уважать себя, даже если образования вы не имеете: кому оно сейчас нужно, можете вы сказать себе, масса людей живет без него и неплохо зарабатывает.

РАДУЙТЕ СЕБЯ

В состоянии тревожности или депрессии хорошо помогает т.н. «маленькая радость». Побалуйте себя, разрешите себе то, что обычно запрещаете или контролируете. Это может быть вкусное блюдо, если вы на диете, непредусмотренный отдых, развлечения, покупки.

ДЕЛИТЕСЬ СВОИМИ ПЕРЕЖИВАНИЯМИ

Часто людей с повышенной тревожностью деморализуют первые признаки этого состояния. Во многих случаях оказывается полезным поделиться своими переживаниями с близкими людьми, откровенно рассказать им о своих тревогах, сомнениях, страхах. Даже формальное участие принесет вам пользу.

ДОВОДИТЕ ТРЕВОГУ ДО АБСУРДА

Для начала войдите в свое тревожное или депрессивное состояние. Попробуйте представить самый негативный сценарий, самое худшее развитие ситуации. Через несколько минут вы увидите, что ваша тревога не затрагивает ведущие жизненные ценности: жизнь, здоровье и безопасность вас и ваших близких. Ваше внутреннее «Я» начнет активно сопротивляться, и вы почувствуете облегчение.

ПРИЯТНОЕ ВОСПОМИНАНИЕ

Упражнение, обратное предыдущему. Выберите ситуацию, в которой испытывали чувство самоуважения, успеха, признания заслуг, гордости за себя, своих родных. Представьте ее как можно ярче, стараясь вспомнить все детали.

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОБРАЗЫ

Попытайтесь мысленно связать взволнованное, тревожное эмоциональное состояние с какой-либо мелодией, цветом, пейзажем, характерным жестом. Спокойное, расслабленное - с другим. Уверенное, побеждающее – с третьим. При сильном волнении нужно сначала вспомнить первое, затем второе, потом переходить к третьему, повторяя последнее несколько раз.

КОНТРОЛЬ ГОЛОСА И ЖЕСТОВ

По голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека. Уверенный голос и спокойные жесты могут иметь и обратное влияние-успокаивать, вселять уверенность. Чтобы быстро снять симптомы тревоги, можно прочитать (обязательно вслух!) несколько любимых стихотворений, спеть погромче бодрую песню. Можно посоветовать и такое упражнение: встаньте, заложите руки за спину так, чтобы кисть одной руки охватывала запястье другой. Совершая глубокий вдох, энергично сожмите запястье, на выдохе расслабьте мышцы. Повторите 10-15 раз.

УЛЫБКА

Сядьте поудобнее, постарайтесь расслабиться, закройте глаза. Медленными движениями несколько раз проведите подушечками пальцев по лицу ото лба, через щеки до подбородка, снимая внутреннее напряжение. Широко улыбнитесь, попробуйте задержать улыбку на несколько секунд.

ДЫХАНИЕ

Ритмичное, ровное и спокойное дыхание исцеляет от нервного напряжения, депрессии и неуверенности в себе. Для этого нужно делать выдох вдвое длиннее, чем вдох, в стрессовой ситуации рекомендуется ритмичное дыхание по схеме: глубокий вдох, задержка дыхания на 10-15 секунд, глубокий медленный выдох.

Психолог Владимир СВЯТОХИН

ПРАЗДНИК, который всегда с собой

Праздник, юбилей, день рождения. Стол ломится от еды и выпивки, гости - старые друзья, которых знаешь так хорошо, что можешь заранее сказать, о чем они будут говорить. Тосты, поздравления, пожелания новых успехов, а на душе невесело. Сравнивая себя с другими, внезапно начинаешь понимать, что не реализовала себя в полной мере. Созданный в юности в нашем воображении образ идеального «Я», жизненные планы, уровень притязаний - все это вступает в противоречие с действительностью. Особенно неприятной является констатация факта: годы идут, жизнь проходит, размениваясь на множество суетных повседневных дел, пусть и необходимых, но не влекущих за собой удовлетворения самореализацией.

ТХЭКВОНДО

Сильное слово для женского пола

Тхэквондо стало очень популярно в последнее время, хотя это боевое искусство довольно молодое и федерация появилась лишь в 50-е гг. Это, пожалуй, одно из самых интересных и полезных боевых искусств. Тхэквондо возникло в Корее и было разработано, чтобы выбивать всадника из седла. С корейского тхэквондо переводится как «путь руки и ноги», и в его основе лежит кулачная борьба с добавлением ударов ногами. Но это довольно сложный спорт, и нам, «простым смертным», очень трудно овладеть приемами-трюками: пробежка по стене, шпагат в воздухе, удар обеими ногами в прыжке и т.п.

Боитесь трудностей? Тогда этот вид спорта не для вас. Это сложный спорт, требующий больших временных, духовных, физических затрат. Ведь чтоб мастерски выполнить тот или иной прием, его повторят сотни раз за одно занятие. Зато, подружившись с тхэквондо вы можете забыть о целлюлите раз и навсегда, так как в этом виде спорта идеально прорабатываются мышцы бедер - самое целлюлитное место жировых отложений. Бедро здесь помогает увеличить силу удара, поэтому «двигать попой» приходится особенно часто.

С каждым годом все больше женщин отдают предпочтение именно этому виду спорта, ведь тхэквондо позволяет «поймать сразу двух зайцев» - это и шейпинг и самооборона в «одном флаконе». А иметь великолепную фигуру и уметь постоять за себя мечтает каждая красотка!

Вашему вниманию мы предлагаем самую малость из того, что включает в себя тхэквондо, так как все приемы выполняются в несколько этапов, что невозможно передать и понять на фотографии. Кроме того, выполнение приемов должно быть идеально правильным, поэтому выполнять их лучше под строгим контролем тренера. Только тогда вы научитесь делать трюки и сложные серии ударов.

1. ЧУЧХУМ СОГИ - удар локтем по сопернику, который находится сзади вас.

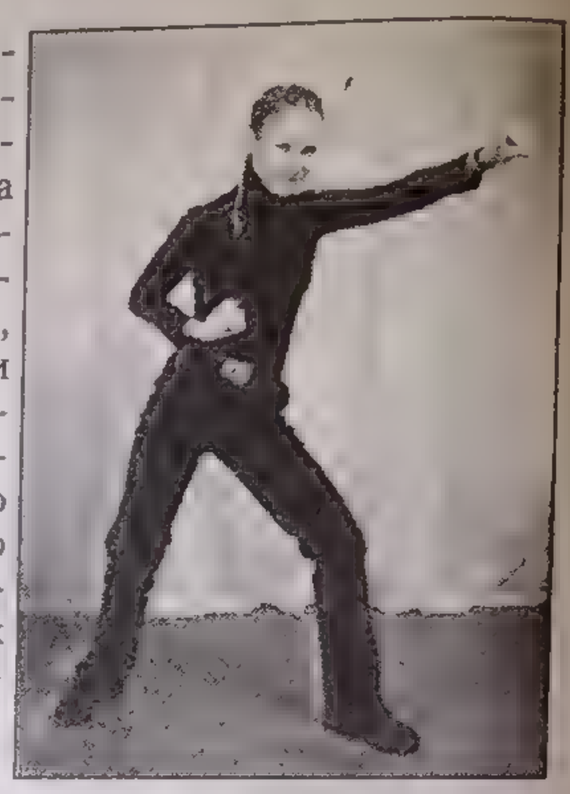
ИП: Ноги на ширине плеч, руки в кулаках внизу. Присесть, подняв руки вверх. Затем отвести правую (левую) ногу в сторону и резко отвести локти назад для совершения удара.

ВСЕ УДАРЫ ВЫПОЛНЯЙТЕ ЧЕТКО И РЕЗКО ВЫДЫХАЙТЕ ПРИ ЭТОМ.

2. МОМТОН Джирыги (АРЭ, ОЛЬГУЛЬ).

МОМТОН - удар в середину корпуса, АРЭ - удар в область паха. ОЛЬГУЛЬ - удар в область головы и шеи.

ИП: Встать - правая нога впереди, левая сзади, колени полусогнуты, вес тела посередине (это основная стойка). Согнуть руки в локтях, сжав ладони в кулаки на уровне талии. Перед ударом бедро направлено влево, во время удара бедро резко отведите вправо. При ударе кулак резко переворачивается тыльной стороной вниз.



3. СОННАЛЬ МОК ЧИГИ - удар ребром по шее.

ИП: Встать в основную стойку. Правая рука согнута, тыльная сторона ладони направлена вправо на уровне уха. Напрячь из всех сил мизинец и совершить удар ребром ладони.

4. АП ЧАГИ - передний удар ногой.

ИП: основная стойка. Нога поднимается согнутой вверх и резко выпрямляется носком вперед. Пятка же опорной ноги при ударе разворачивается вперед под углом 45 градусов.

5. ОЛЬГУЛЬ МАКИ - блок, защищающий от удара в голову, направленного сверху.

ИП: Основная стойка. Корпус слегка направлен влево, правая рука направлена влево, левая рука согнута и направлена вверх, тыльной стороной вперед. Резко разверните руки, как показано на фото.

Вы считаете этот вид спорта неженственным? Зря. Выглядит очень сексуально, когда красивая женщина умеет защитить себя: она может положить на лопатки соперника, нанеся ответный удар красивой ножкой с аппетитными икрами. По-моему, уметь сочетать силу мускулов и слабость внутренней организации - это высшая женственность!

Анастасия ЖЕЛАННАЯ

P.S. *Выражаю особую благодарность Поповой Анне за помощь в постановке приемов.*

СОВЕТЫ КОСМЕТОЛОГА

«Здравствуйте. Я по поводу шрама на лице. С рождения у меня на лице (на щеке) было родимое пятно и, как говорила мама, оно как-то увеличивалось, что ли. Тогда было решено прижечь, чтобы не увеличивалось... Вот теперь у меня шрам на щеке (примерно с мизинец). Была попытка, так сказать, «избавиться» от шрама. Мне делали операцию, но безрезультатно. Тогда мне было примерно 9-10... Шрам так и остался, если только не увеличился. Говорили, что операцию нужно делать позже, лет в 15-16, а в 9-10 рановато... Сейчас мне 19-, и жить с таким шрамом мягко говоря, совсем не хочется... Думаю, меня можно понять. Скажите, пожалуйста, есть ли у меня шанс.... «скрыть шрам»? Знаю, такие операции делаются, но не знаю, поможет ли мне какая-либо операция. Посоветуйте, скажите, пожалуйста, что мне делать, куда обратиться? Для меня это очень важно. Я, конечно, понимаю, что совсем избавиться от шрама невозможно, но все же..... Прошу ответа, и, если не трудно, скажите, пожалуйста, куда и к кому мне обратиться. С уважением.

Аля»

Ответ специалиста:

Уважаемая Аля! Думаю, в Вашем случае правильнее всего, провести очную консультацию, где можно определиться, какой метод лечения (хирургия, лазерная шлифовка, криовоздействие и т.д.) Вам поможет лучше всего.

«Мне 22 года. Я не замужем, детей нет. Я хотела бы узнать, насколько опасно проводить липосакцию в моем возрасте. Могут ли быть какие-то последствия. И, вообще, какими процедурами лучше воспользоваться для уменьшения объема бедер?

Ирина»

Ответ специалиста:

Уважаемая Ирина! Операция липосакции очень эффективна для уменьшения объема бедер. Для молодых, здоровых пациентов она достаточно безопасна и, как правило, не дает осложнений. Но в любом случае лучше, если ее будет делать опытный специалист.

«У моего ребенка на носу сосудистое родимое пятно с рождения. Оно не выступает над поверхностью кожи, представляет собой сеточку сосудов, это так называемые следы родов, их еще называют «укусы аиста», чаще всего они бывают на затылке. Когда ребенку было 10 месяцев, мы были на консультации в криоцентре Филатовской больницы, нам поставили диагноз: медиальные пятна новорожденных, в лечении и наблюдении не нуждается. Сейчас ребенку 1 год и 3 месяца, пятно не проходит, иногда оно становится практически незаметным, но обычно носик у ребенка красный. Мы не знаем, до какого возраста ждать, что это пятно пройдет, потому что некоторые врачи нам говорили, что это пятно может и не пройти. Нам бы хотелось его удалить: насколько я знаю, это можно сделать лазером, однако многие клиники работают только с детьми старше 14 лет. Возможно ли это сделать и куда нам обратиться? С точки зрения врачей криоцентра, пятно безопасно, то есть оно не будет разрастаться, но оно представляет собой косметический дефект. Можно ли его удалить в таком возрасте и насколько это безопасно и обоснованно, куда обратиться за консультацией?

Екатерина Александровна»

Ответ специалиста:

Уважаемая Екатерина Александровна! Ваш ребенок слишком мал, чтобы рекомендовать какие-либо методы лечения, так как внутрикожная сосудистая сеть продолжает развиваться. Я бы рекомендовал в ближайшие 2-3 года ограничиться наблюдением за состоянием этого пятна. Скорее всего, в дальнейшем оно будет менее заметным.

«Я удаляю волосы на ногах с помощью воска, но у меня стали сильно врастать волосы. Я пыталась их удалять пинцетом, но они все равно врастают. Вросшие волосы не воспаляются, появляются только бугорки с вросшими волосами. Подскажите, что делать?

Алла»

Ответ специалиста:

Врастание стержня волоса после проведения механической эпиляции (бритье, выдергивание, восковая и пр.) - достаточно частое осложнение. Мер профилактики нет. Чтобы этого избежать, необходимо пользоваться другими методами (лазерная, фото -, электроэпиляции).

«Здравствуйте! Мне 24 года. Кожа у меня сухая, а когда я начинаю ее усиленно питать, становится немного жирной, поэтому не могу определиться с типом кожи. Но вопрос заключается в следующем: стоит ли в моем возрасте посещать косметологический кабинет, учитывая, что проблем больших с кожей не бывает, кроме как загрязнение пор? Если да, то какие именно процедуры (точное название), а может, будет достаточно каких-то процедур на домашнем уровне. Спрашиваю, потому что частенько сомневаюсь в объективности самих специалистов: когда они говорят о дорогостоящих процедурах, их можно понять, но не хотелось бы отдавать деньги зря, при этом делать процедуры, в которых твое лицо пока еще не нуждается.

Второй вопрос: не вредит ли коже натуральное масло, например из виноградных косточек, которое я использую, когда кожа сухая. И последнее: очень вас прошу написать общие рекомендации для ухода за кожей лица в моем возрасте, чтобы было как можно меньше неприятностей с возрастом. Заранее большое вам спасибо!

Полина»

Ответ специалиста:

Вопросами сохранения своего здоровья и красоты никогда не поздно и не рано заниматься. Вот только для каждого возраста и типа изменений существуют свои определенные подходы и показания. Решение этих вопросов лежит в компетенции врачей дерматологов, косметологов. Рекомендации по уходу можно получить только при непосредственном обращении к специалисту. Виртуальные рекомендации могут быть только общими - высыпаться, отказаться от никотина, вести здоровый образ жизни, поддерживать здоровье занятиями физической культурой и пр. Понятна Ваша тревога в отношении рационального подхода к решению определенных проблем и существующей тенденции навязывания дорогостоящих услуг. Но здесь можно порекомендовать обращаться только в солидные крупные медицинские центры, которые зарекомендовали себя ответственным отношением к пациентам и наличием высококлассных специалистов.

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Растущие салаты и свежие овощи доставят вам удовольствие и поддержат силы во время зимы. Мы предлагаем четыре меню. Эта пища содержит достаточное количество витаминов, минеральных солей и балластных веществ. Вы будете чувствовать себя здоровой и совершенно не прибавите в весе.

Совет:

Молодые побеги

Почему во многих рецептах встречаются молодые побеги? Дело в том, что они особенно богаты витаминами. Их можно вырастить в стеклянной банке. Банку заполнить на треть необмолоченными зернами злаков и залить водопроводной водой,накрыть и оставить на ночь.

На второй день воду слить, зерна хорошо промыть в сите, дать воде стечь и снова высыпать зерна в банку. Накрыть марлей, завязать резинкой, перевернуть банку и поставить на тарелку, подложив под горлышко банки деревянную ложку так, чтобы жидкость могла свободно стекать и к побегам был доступ воздуха. На 4-й или 5-й день банка наполнится побегами.

1-й ВАРИАНТ

Завтрак

Булочка с яйцом

Разрезать вдоль небольшую длинную булочку, тонко намазать сливочным маслом обе половинки. Одну из них посыпать 1 ч. ложкой молотых грецких орехов, вторую - свежим кресс-салатом. Съесть с одним яйцом, сваренным всмятку.

Обед

Салат из пророщенных зерен с рулетиками из лосося

1 небольшой корень сельдерея, 1 веточку листового сельдерея, 3 молодые луковицы и 50 г листьев одуванчика мелко нарезать. Небольшой помидор нарезать дольками. Салат и овощи выложить на тарелку. 4 ст.ложки пророщенных зерен (например, пшеницы) выложить на салат. Приготовить маринад из 1 ч.ложки лимонного сока 1 ст. ложки орехового масла, перца, соли, горчицы и сахара и полить салат. Протереть 1/2 очищенного яблока, смешать с 1 ст. ложкой хренаи 1 ч. ложкой лимонного сока. Добавить соль. Очень тонкими ломтиками нарезать 50 г сырокопченого лосося, смазать смесью яблока с хреном и скатать в трубочки. Выложить рулетики на салат.

Ужин

Грибы на сковороде

Очистить от кожуры сваренный в мундире картофель, нарезать его кружочками. Очистить, промыть и нарезать колечками 3 молодых луковицы. Очистить и нарезать пластинками 250 г шампиньонов. Разогреть в сковороде 1 ст. ложку соевого масла, потушить в нем лук, картофель и грибы. Добавить соевый соус, перец и мелко нарубленную петрушку. Посыпать 1 ч. ложкой поджаренных кунжутовых семян. Очень подойдет для этого блюда кефирный соус, смешанный из 100 г кефира, одной раздавленной дольки чеснока и мелко порубленной петрушки.

2-й ВАРИАНТ

Завтрак

Мюсли

3 ст. ложки овсяных хлопьев залить на ночь небольшим количеством воды, смешать со 100 мл молока. Очистить грейпфрут, мякоть нарезать и выложить на хлопья. Полить сметаной и посыпать корицей.

Обед

Рожки с овощами

120 г макаронных изделий отварить в кипящей воде до готовности. Воду слить, рожки залить холодной водой. Вымыть и очистить по 125 г цуккини и шампиньонов. Нарезать цуккини полосками, а шампиньоны пластинками. 2 помидора очистить от кожицы, удалить зерна, измельчить. Маленькую очищенную луковицу нарезать мелкими кубиками. Разогреть 1 ч. ложку подсолнечного масла и немного потушить в нем лук и овощи. Залить овощным бульоном (50 мл) и тушить 5 мин. Овощи смешать с 2/3 рожков (остальное отложить на вечер), добавить соли и перца. По желанию можно посыпать тертым чеддером. Блюдо украсить листьями базилика.

Ужин

Чечевичный салат с лососиной

30 г красной чечевицы варить в 75 мл овощного бульона 15 мин. Бульон слить, но не выливать. Яблоко нарезать кружочками, 100 г огурцов - полосками, 2 очищенные луковицы - колечками.

Приготовить маринад из 2 ложек сметаны, 1 ч. ложки лимонного сока, овощного бульона, горчицы, соли, чеснока, перца. 1 кустик цикорного салата разделить на листья. Выложить салат, макаронные изделия, чечевицу, яблоко, огурцы и лук на тарелку и залить маринадом. Свернуть трубочкой 1 ломтик сырокопченой лососины, обвязать стрелкой лука и украсить ею салат.

Совет:

Жидкость необходима

Если в ваш рацион входит много балластных веществ, вам нужно выпивать за день достаточное количество жидкости: 3 л - это вполне нормально. На завтрак пейте кофе, чай или молоко, как вы привыкли. Минеральная вода хорошо утоляет жажду и полезна для здоровья. Никаких возражений не встретит бокал шампанского, сухого вина или кружка пива.

ПИТАНИЕ

3-й ВАРИАНТ

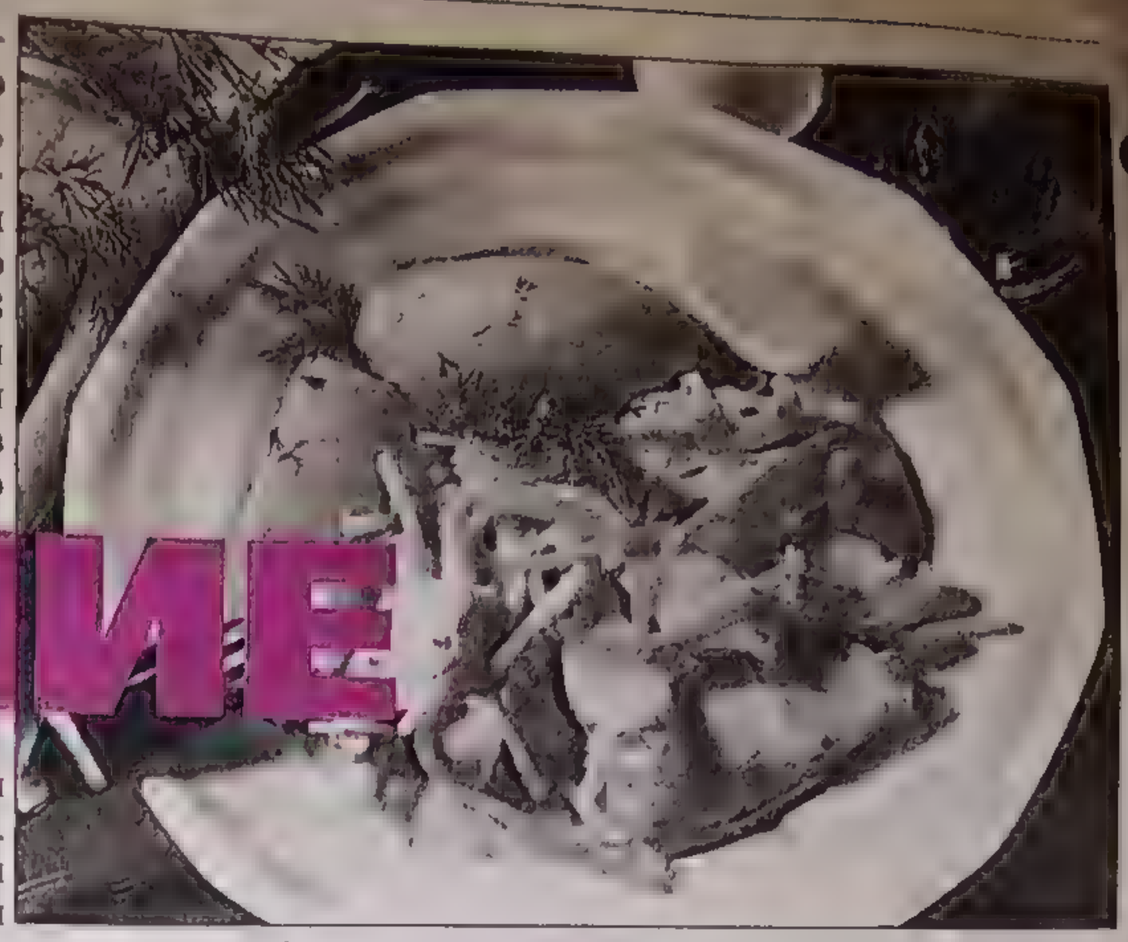
Завтрак
Хлеб из муки грубого помола с яйцом и зеленью

Кусок хлеба намазать сливочным маслом. Посыпать измельченной зеленью и положить сверху кусочки яйца, сваренного вкрутую. Посыпать солью и перцем. Подать с каким-нибудь фруктом, например, апельсином.

Обед
Куриная грудка с жюльеном из сельдерея и моркови

125 г картофеля вымыть и сварить в мундире. 100 г куриной грудки натереть лимонным соком, слегка поперчить и посолить. Смешать по 50 мл овощного бульона и сухого белого вина, нагреть и пассеровать в этой жидкости мясо в течение 8 мин. Затем мясо вынуть и завернуть в алюминиевую фольгу, чтобы оно не остыло. По 100 г корня сельдерея и моркови очистить, натереть на крупной терке. Тушить в курином бульоне 5 мин. Вынуть. Пропустить бульон через сито и смешать с 2 ст. ложками сливок, снова нагреть.

Добавить в соус небольшое количество лимонного сока, перца и нарубленной петрушки. Нарезать мясо полосками и положить вместе с овощами в соус. Картофель можно измельчить, помазать растопленным сливочным маслом, украсить свежим укропом.



Ужин
Салат из квашеной капусты

Вымыть листья салата и выложить ими тарелку. Очистить одну красную луковицу и нарезать колечками. Очистить и нарезать кубиками яблоко и апельсин. Все перемешать с 200 г квашеной капусты. Добавить 100 г кефира и 1 ст. ложку подсолнечного масла. Приправить горчицей, солью, перцем.

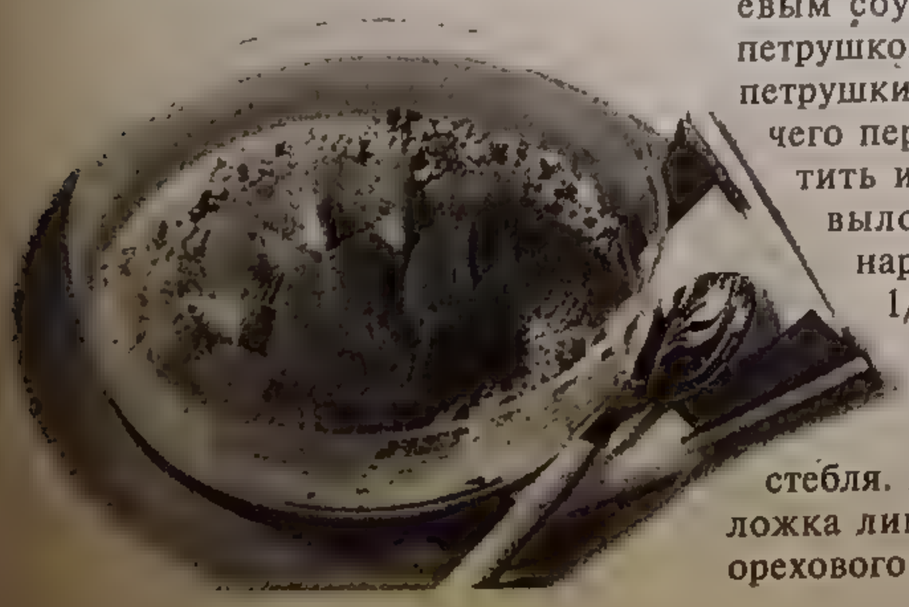
4-й вариант

Завтрак
Хлопья с фруктами

3 ст.ложки овсяных хлопьев залить на ночь небольшим количе-ством воды. В молоко (100 мл) добавить 1/4 пакетика ванильного сахара и вскипятить. Залить молоком хлопья и перемешать. Нарезать немного фруктов и уложить на хлопья. Посыпать 1 ч. ложкой измельченных фисташковых орехов.

Обед
Рубленое мясо с побегами и цикорный салат

125 г отваренного в мундире картофеля очистить и нарезать кубиками. Обжарить в 1 ст.ложке разогретого соевого масла вместе с небольшой луковицей, нарезанной кубиками. Добавить 75 г рубленого мяса и жарить около 8 мин. Смешать со 100 г молодых побегов. Приправить соевым соусом и посыпать рубленой петрушкой. Блюдо украсить листьями петрушки и стручками красного жгучего перда. Цикорный салат очистить и вымыть. Листья красиво выложить на тарелку, стебель нарезать полосками. Очистить 1/2 апельсина, нарезать тонкими кружочками, выложить на листья салата вместе с белыми полосками стебля. Приготовить заправку: 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка орехового масла, 1/2 ч. ложки рубленой петрушки, соль, перец и щепотка сахара. Заправить салат маринадом, посыпать 1 ч. ложкой зерен подсолнечника и украсить маленьким помидором.



Ужин
Хлеб с татаром и помидоры с базиликом

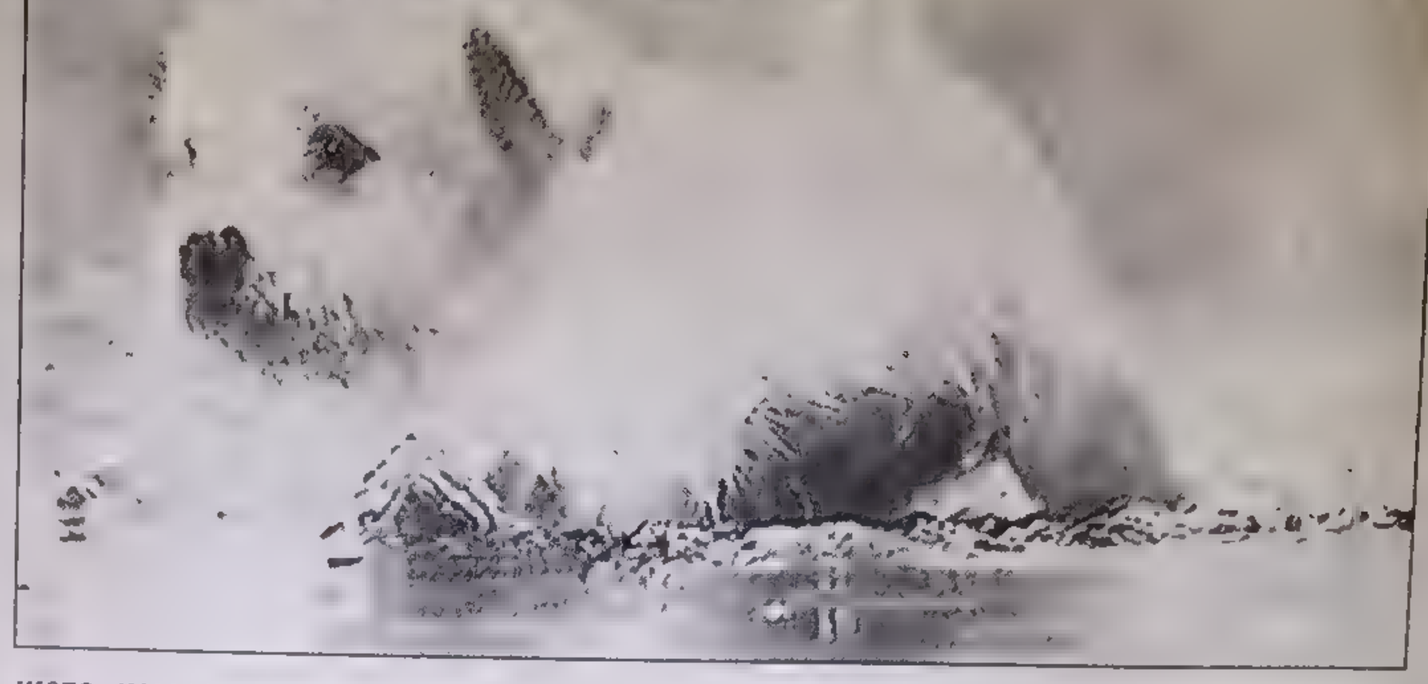
Татар - сырое рубленое мясо из высококачественной постной говядины, очищенной от жира, пленок и сухожилий, приправленное перцем, солью, уксусом, луком и, возможно, сырым яйцом.

Татар преимущественно едят в сыром виде, поэтому он должен быть приготовлен не менее, чем за 3-4 ч. до употребления.

Намазать 1 кусок хлеба тонким слоем сливочного масла, сверху положить листок салата и на него - 70 г татара. Посыпать кубиками репчатого лука или корнишонов. Подать с нарезанными кружочками помидорами и листьями базилика.

Не ЗАВЕСТИ ЛИ нам СОБАКУ?

Вы собираетесь обзавестись собакой, но сомневаетесь. Возникают разные вопросы, мучают сомнения. Предлагаем ответы на некоторые из них.



СУЩЕСТВУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ЕСТЬ ГЛУПЫЕ И УМНЫЕ СОБАКИ. КАКУЮ ЛУЧШЕ ВЫБРАТЬ И ПОТОМ НЕ ПОЖАЛЕТЬ?

Чаще подобное разделение происходит по принципу принадлежности к той или иной породе. Так, например, если болонка, - то обязательно глупая, а овчарка - умная. Специалисты же подразделяют их так:

- **Собаки декоративные**, для души (пудели, болонки, тойтерьеры, чау-чау, шпицы и т. д.).
- **Собаки-компаньоны** (колли, далматинцы).
- **Служебные собаки** (овчарки, черные терьеры, бульдоги, мастиффы, сенбернары, доберманы и т. д.).
- **Охотничьи собаки** (эрдельтерьеры, таксы, спаниэли, борзые и т. д.).

Если вы захотите использовать в качестве охранника пуделя, то он покажется вам глупым и непонятливым. Так же неуместен будет шустрый терьер для неспешных прогулок по скверу.

Кинологи считают, что не бывает глупых собак, чаще глупо поступают хозяева, неправильно использующие качества породы, неправильно воспитывающие своих собак. Помните, что собаки похожи на своих хозяев, и не требуйте от них большего, чем можете сами дать.

КОГДА МОЖНО НАЧИНАТЬ ВОСПИТЫВАТЬ СОБАК?

Как и маленьких детей, щенков воспитывают и приучают к порядку с первых дней жизни. А к специалистам по дрессуре следует обращаться с пяти месяцев.

В каких случаях ребенок просит собаку:

- **Хочет быть как все** (у всех друзей есть собаки, а у него нет).
- **Стремится быть не таким как все** (ни у кого нет, а у него будет).
- **Имеет потребность в близком существе для теплого, душевного общения.** Такие дети недополучают тепла и внимания от родителей и близких.
- **Ощущает необходимость о ком-то заботиться**, проявить собственную ответственность.
- **Хочет кем-то управлять и командовать** (если в семье авторитарное отношение к ребенку и он не имеет возможности решать что-то сам).

С КАКОГО ВОЗРАСТА РЕБЕНКУ МОЖНО ЗАВОДИТЬ СОБАКУ?

Лучше делать это не раньше, чем с 11 - 12 лет, когда дети уже могут заботиться и о себе и о других, организовывать собственный распорядок и учитывать потребности животного.

ОПАСНО ЛИ ДЕРЖАТЬ СОБАКУ, ЕСЛИ В ДОМЕ ЕСТЬ ГРУДНОЙ РЕБЕНОК?

Бывают случаи, когда собака проявляет ревность и агрессию по отношению к новому члену семью - младенцу. Это происходит чаще от того, что до появления малыша все внимание окружающих было приковано к питомцу. Но теперь в доме появилось другое существо, которому отдано все внимание. Естественно, возникает ревность.

Если у вас есть собака и ожидается появление малыша, необходимо постепенно прекращать баловать собаку, не выделять ее особым вниманием, готовить к тому, что она - один из членов семьи, причем не самый главный.

ЯВЛЯЕТСЯ ЛИ СОБАЧЬЯ ШЕРСТЬ АЛЛЕРГЕНОМ?

Многие считают, что аллергия возникает на шерсть домашних питомцев. Но это не так. Аллергическую реакцию вызывает эпидермис (отшелушивающийся кожный покров). Поэтому не важно, длинношерстная собака или абсолютно голая. Если вы не замечали прежде аллергии на домашних животных, но имеете какие-то другие виды аллергии, помните, что воздействие новых аллергенов может усиливать имеющуюся аллергию. Разводите лучше домашние растения или рыбок (но ни в коем случае не кормите их сухим кормом - он тоже может вызывать аллергию, лучше живой корм).

Собаку следует заводить только тогда, когда вы готовы подчинить свою жизнь потребностям другого существа, за которого вы будете нести ежесекундную ответственность в течение всей его жизни.

Ищеварение - самая большая тайна человеческого существования», - заметил однажды за ланчем английский писатель Сидней Смит. Неслучайно за свою долгую историю человечество накопило немало заблуждений по этому важному поводу!

8 ДИЕТИЧЕСКИХ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

1. Есть нужно в обеденный перерыв.

На самом деле, если вы проводите в офисе 6-8 часов и еще час-полтора в дороге, таких перерывов у вас должно быть три! Последуйте примеру англичан, считающих 5-кратный прием пищи строго по часам неотъемлемым жизненным правом каждого человека.

2. Аппетит приходит во время еды.

На самом деле организм подает своему хозяину 2 сигнала о голоде. Первый звонок поступает, когда последняя порция еды перешла в двенадцатиперстную кишку. В этот момент кровь еще насыщена питательными веществами. Люди, садящиеся за стол по первому сигналу голода, наедаются небольшим количеством пищи. Второй звонок поступает из «голодной» крови. Аппетит приходит во время еды именно во втором случае, поскольку сигналы переполненного желудка слабее зова «голодной» крови, и человек теряет чувство меры в еде. Хотите сохранить фигуру - садитесь за стол по первому требованию проголодавшегося организма.

3. Сладкое - только на десерт!

На самом деле оно играет роль своеобразного антиаперитива, успокаивающего «волчий» аппетит. Если пропустили очередной прием пищи, начните еду с нескольких долек шоколада. Это ускорит насыщение крови глюкозой, уменьшит чувство голода и убережет вас от переедания.

4. Питание должно быть раздельным.

Набор ферментов, которые вырабатывают желудок и кишечник, позволяет одновременно переваривать белки, жиры и углеводы. Когда человек сортирует продукты и употребляет их в строго определенной последовательности, организм начинает «лениться» - каждый раз выдает лишь одну разновидность пищеварительного сока, и обеспечить хозяина всем сразу он уже неспособен. Любое отступление от раздельного питания в этой ситуации воспринимается как катастрофа - однажды вступив на путь раздельного питания, крайне сложно с него свернуть.

5. Вегетарианство - путь к здоровью.

Строгие вегетарианцы, начисто лишившие себя животного белка (не только мяса, но и яиц, молока, сыра, масла, рыбы), страдают от острого дефицита *незаменимых аминокислот*. Так их называют потому, что сам организм не способен их синтезировать. При их нехватке обменные процессы расстраиваются, и человек начинает серьезно болеть.

6. Соль - белый враг.

Одним она явно не на пользу, а другие могут без вреда угощаться разносолами. Чтобы выяснить, к какой категории относитесь лично вы, съешьте несколько кусочков селедки или 2-3 соленых огурчика и в течение суток наблюдайте, что из этого получится. Если отеки, повышение кровяного давления - налицо, соль придется ограничить. Ничего подобного не наблюдается? Тогда солонку со стола убирать не обязательно.

7. Чем больше морковки, тем лучше.

На самом деле тут тоже требуется чувство меры. 100 г морковного сока в день полезны для организма благодаря большому количеству ферментов, минеральных веществ, эфирных масел и витаминов - B_1, B_2, B_6, С. Особенно много в целебном напитке витамина А, вернее - его предшественника каротина, придающего моркови оранжевый цвет. Если вы едите моркови слишком много, избыток каротина откладывается в коже, окрашивая в цвет охры сначала пятки, ладони, а потом и все тело.

8. Цитрусовые вызывают аллергию.

На самом деле слухи об их повышенной аллергенности сильно преувеличены. Известно, что отпечатки пальцев никогда не повторяются, так и набор пищевых аллергенов индивидуален для каждого человека. Одни покрывается сыпью от шоколада, второй не переносит апельсинов, третий - яблок с красными бочками...

Анкета

Ваш идеальный вес

1. Какой образ жизни вы ведете?

- Я веду активный и здоровый образ жизни, много времени уделяю спорту.
- В силу определенных обстоятельств я веду спокойный и малоподвижный образ жизни.
- Мой образ жизни можно назвать напряженным. Я очень устаю, но все равно не успеваю сделать все, что задумала.

2. Получаете ли вы ежедневно все необходимые для сохранения здоровья вещества?

- Да, это очень важно.
- На это всегда не хватает либо времени, либо денег.
- Вот доживу до отпуска, и мой организм получит все, что захочет.

3. Включает ли ваш рацион питательные добавки (витамины, минеральные вещества, белки).

- Да, я знаю, что для сохранения здоровья и молодости биодобавки необходимы.
- Колбаса с картошкой и рюмка хорошей водки - вот то, что нужно усталому организму после рабочего дня!
- Когда у меня есть возможность, я стараюсь питаться правильно. К сожалению, это требует слишком больших усилий.

4. Чувствуете ли вы потерю энергии в течение дня?

- Я чувствую себя как хорошо заряженная батарейка в течение всего дня.
- К вечеру я просто падаю от усталости, сил хватает только на то, чтобы тупо смотреть в телевизор.
- Когда удается отдохнуть среди дня, я могу дожить до вечера вполне активно.

5. Хотели бы вы или члены вашей семьи сбросить, набрать или сохранить вес?

- Да.
- Нет.

6. Как именно вы хотели бы изменить свой вес?

- Сбросить _____ кг.
- Набрать _____ кг.
- Не могу сказать наверняка.

7. Использовали ли вы раньше какие-нибудь диеты?

- Я и так худая как велосипед.
- Любая диета - это самоистязание. Лучше я буду толстая, но веселая.
- Я использовала_____
мне понравилось, потому что _____
мне не понравилось, потому что_____

8. Хотели бы вы узнать о программе питания и контроля веса, с помощью которой можно продолжать есть любимые блюда и не испытывать чувства голода?

- Да.
- Нет.

Если вы хотите, чтобы по этому вопросу вас бесплатно проконсультировал специалист, заполните эту анкету и вышлите ее на адрес редакции (394077, Воронеж, ул. Лизюкова, 2, оф. 320):

Имя_____
Возраст_____
Место жительства_____
Контактный телефон_____
Удобное для вас время связи_____

Если летом, не дай Бог, вас настигла хандра, то как это можно поправить? Можно пойти на пляж, позагорать и искупаться. Если такая беда приключилась ранней осенью, можно ограничиться воздушными хвойно-кислородными ваннами в ближайшем лесу. А если зимой - то съехав два-три раза с горки и искупавшись в чистом снегу можно поднять настроение просто до невиданных высот.

Но вот поздняя осень и ранняя зима в этом отношении почти безнадежная пора. Хотя...

ВАННЫЙ ДЕНЬ

Эти ванны делают близкими к температуре тела (индифферентные) или теплыми.

Длительность их применения 10-15 мин. Для восстанавливающих ванн предпочтительнее использовать эфиромасличные растения (мята, ромашка, душица, корневище аира и др.). Они усиливают защитные силы организма, улучшают самочувствие.

Ванна с душицей хорошо снимает состояние напряжения (стресс). Она полезна при экземах, может способствовать нормализации сна при бессоннице, успокаивать кашель при остром и хроническом бронхите.

Хвойная ванна позволяет снять утомление, головную боль, улучшает настроение.

Растворить в 200 мл пресной воды 60 г порошка или 100 мл экстракта хвои (можно использовать отвар сосновых игл с веточками). Температура ванны 35-37 С, продолжительность 10-15 мин.

Ванны из экстракта сосны применяют при болезнях сердца и нервной системы, бессоннице, параличе и подагре, мускульном и суставном ревматизме, ишиасе, опухолях и воспалениях суставов, при обморожении, нарывах, при катарах верхних дыхательных путей, астме и болезнях легких, для восстановления сил после тяжелых болезней. Залить холодной водой иглы, веточки и шишки сосны, поставить на огонь и кипятить 30 мин, после чего плотно закрыть и настоять 12 ч. Хороший экстракт имеет коричневый цвет.

Ванны с лекарственными травами делают близкими к температуре тела (индифферентные) или теплыми.

Длительность их применения 10-15 мин. Для восстанавливающих ванн предпочтительнее использовать эфиромасличные растения (мята, ромашка, душица, корневище аира и др.). Они усиливают защитные силы организма, улучшают самочувствие.

Ванна с душицей хорошо снимает состояние напряжения (стресс). Она полезна при экземах, может способствовать нормализации сна при бессоннице, успокаивать кашель при остром и хроническом бронхите.

Хвойная ванна позволяет снять утомление, головную боль, улучшает настроение.

Растворить в 200 мл пресной воды 60 г порошка или 100 мл экстракта хвои (можно использовать отвар сосновых игл с веточками). Температура ванны 35-37 С, продолжительность 10-15 мин.

Ванна с лавандовым цветом помогает не только при сердечных и нервных страданиях. но и при ревматизме, подагре, параличе, вывихах, утомлении и повреждении связок, при опухолях и затвердениях благодаря ароматическому запаху и тому легкому раздражению, которое он оказывает на кожу. Для ванны нужно 100 г лавандового цвета.

Ванна с мятой применятся при нервном возбуждении, головной боли, усталости. Такая ванна оказывает освежающее действие.

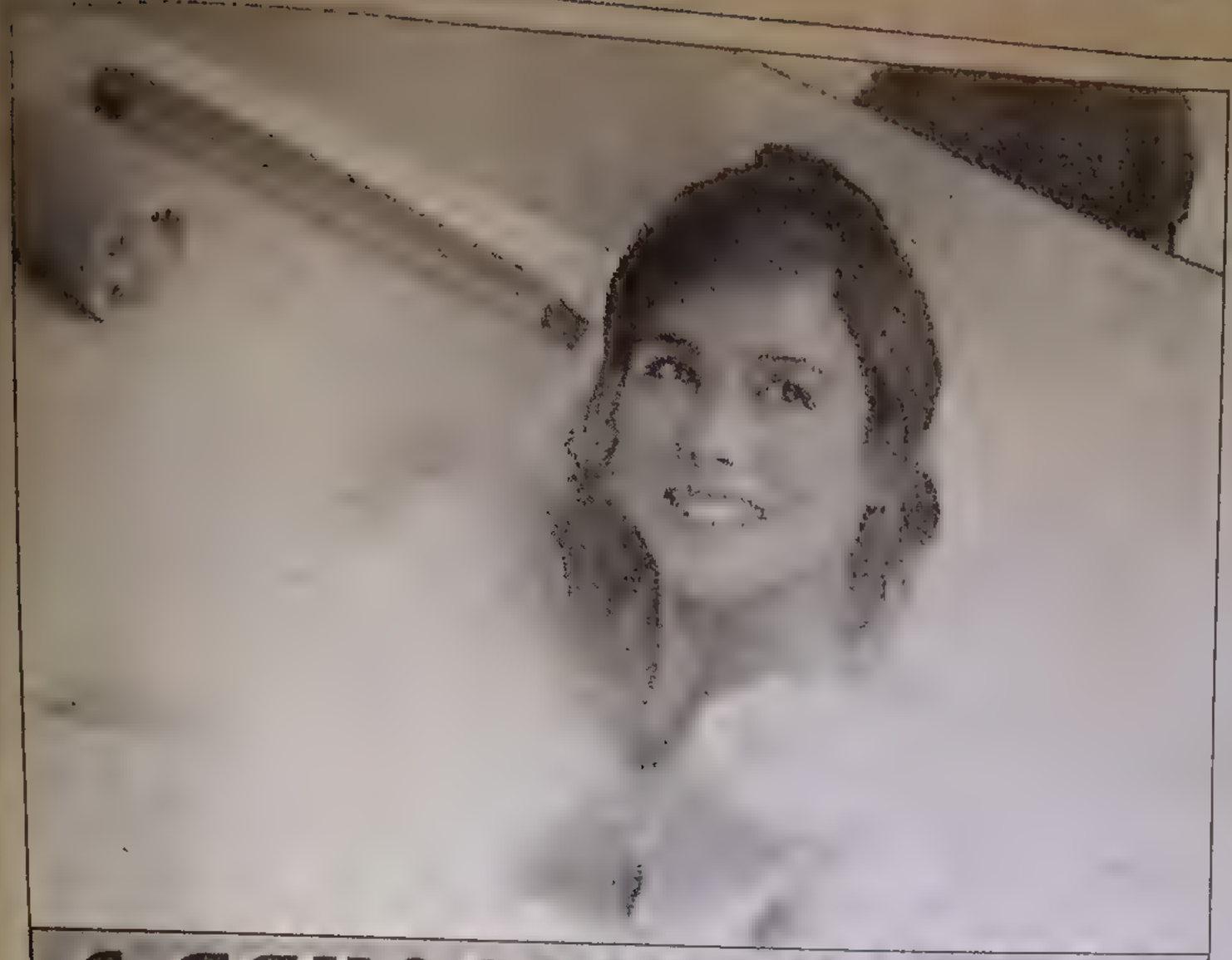
Ванна 14 сбора трав. Взять в равных частях тысячелистник, корень аира, душицу, сосновые почки. Такая ванна снимает нервную напряженность, тонизирует, повышает работоспособность, действует общеукрепляюще. Она может оказать благотворный эффект в начальной стадии заболевания верхних дыхательных путей (ванну не следует принимать при высокой температуре и плохом самочувствии).

Температура этих ванн 37-40 С'. Принимать ежедневно или через день. Курс лечения 10-15 ванн, через несколько месяцев повторить.

Ванна из сенной трухи. Залив сенную труху холостой водой, доводят до кипения, кипятят 30 мин. Для полной ванны взять 1 кг трухи, для половины-0,5 кг, для сидячей-250 г, для ванны ног или рук-4 полные горсти. Продолжительность ванны 15-20 мин при температуре 37 С в зависимости от состояния больного. При лечении суставного ревматизма и некоторых других болезней рекомендуется принимать горячую ванну из сенной трухи 20-45 мин. а иногда и 1 ч. Применять через день, а при хорошем самочувствии ежедневно. Для лечения требуется 30-50 ванн. Одновременно пить сок грейпфрута. по 1/2 стакана 3 раза в день. Кофейного цвета вода открывает поры и усиливает кровообращение.

Благотворно действует сенная труха

Оптимальная температура 35-36 С', однако, в зависимости от индивидуальности организма может быть выше или ниже. Ванну из трав 1-2 раза в неделю можно с успехом применять и для детей, начиная с их рождения. Такие ванны улучшают выделение через кожу продуктов обмена, токсинов и других вредных для организма веществ при различных аллергических заболеваниях детей. Для детей ванны можно делать из перечисленных трав порознь. Для приготовления отваров и принятия ванн пригодна лишь эмалированная посуда. Температура воды для детей 36-38 С, продолжительность 10-20 мин. Для приготовления отвара требуется 150-200 * смеси (можно и больше). После принятия ванн не нужно ополаскиваться водой, нельзя пользоваться мылом. Для приготовления отвара на общую ванну для взрослого нужно взять 500—700 г высушенных и измельченных трав или 2,5-3 кг сырья в состоянии естественной влажности на 8-10 л холодной воды. Довести до кипения (корни, ветви, стебли порезать), кипятить 10-15 мин. процедить и влить в ванну, а затем довести количество ноты в ней до нужного объема. Лечебные ванны принимаются 2-3 раза в неделю по наступления терапевтического эффекта.



С ЛЕКАРСТВЕННЫМИ РАСТЕНИЯМИ

ха на обмен веществ, при выведении песка и камней, при ревматизме, болезнях суставов и пр. При накоплении жидкостей (в суставах и пазухах), при воспалении связок и при образовании фурункулов она производит рассасывающее действие. Поразительно помогает при коликах печени, желудка, кишок.

Ванна из овсяной соломы. В посуду (размер ее зависит от назначения процедуры) насыпать на 2/3 объема соломы, залить ее холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 30 мин, настоять 1 ч. Эта ванна эффективнее ванны из сенной трухи и полезна при болезнях почек и мочевого пузыря, ревматических болях.

Ванна из сосновых веток. Сосновые иглы (чем свежее, тем лучше), мелко порубленные веточки и изрезанные еловые шишки смешать, поместить в посуду на треть ее объема или на половину, залить холодной водой, остальное как при приготовлении отвара из овсяной соломы. Эта ванна полезна для почек и мочевого пузыря, хорошо действует на кожу и на внутренние сосуды, укрепляя их. На мочевой пузырь и почки эта ванна действует слабее, чем ванна из овсяной соломы. Очень полезна для пожилых, обладает антимикробным и успокаивающим действием.

Ванна с хвощом. Хвощ заливают холодной водой, кипятят 30 мин и добавляют в ванну. Для полной ванны брать 750 г хвоща, для половины-375 г, для сидячей и ножной-250 г. Хвощевые ванны ценны содержанием кремнезема и применяются при почечных коликах, катарах и слабости мочевого пузыря. Хвощевой отвар превосходно действует на плохо заживающие раны; в таких случаях на рану накладывают смоченную в отваре тряпочку.

Ванна с аиром. Корни и зелень аира заливают холодной водой и кипятят 30 мин, после чего отвар добавляют в ванну. Для полной ванны берут 250 г аира, для половины- 125 г.

Ванны с аиром служат для лечения золотухи и рахита у детей и невроза у взрослых.

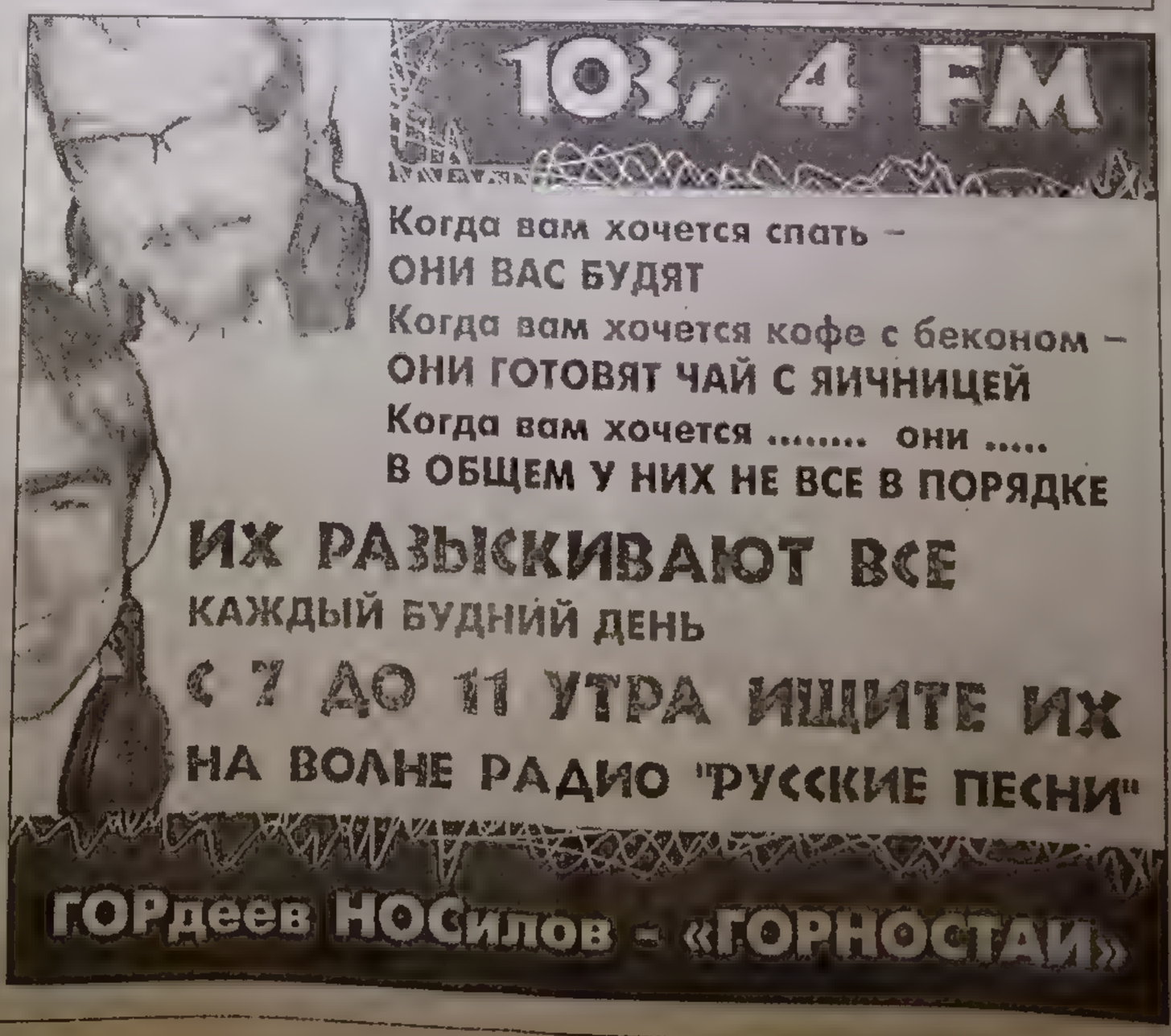
Ванна с ромашкой. Цветки ромашки залить холодной водой и кипятить в хорошо закрытой посуде 10 мин. Количество цветов: для полной ванны-500 г, для половины-250 г, для сидячей- 150 г, для ножной- 100 г. Благодаря эфирному маслу ванны целебно действуют при внутренних и наружных воспалениях, поэтому их с большой пользой применяют при лечении катаральных состояний, кожных болезней, ран и нарывов. Ромашковые ванны успокаивают и устраняют судороги, их иногда применяют и при неврозах.

Ванна с листьями грецкого ореха. Залить холодной водой свежие или сухие листья и кипятить 45 мин в плотно закрытой посуде. Для полной ванны берут 1 кг, для половины—500 г, для сидячей и ножной 250 г. Эти ванны применяют в основном при лечении золотухи.

Ванна с тимьяном. На полную ванну требуется 200 г тимьяна. Ванны с тимьяном оживляют и укрепляют кожу и нервы; они улучшают общее состояние организма.

Ванна с дубовой корой. Кору измельчают, замочив на несколько часов в холодной воде, кипятят 30 мин. Отвар процеживают и добавляют в ванну. Для полной ванны требуется 1 кг коры, для половины-0,5 кг, для сидячей и ножной по 250 г.

Противопоказания к применению теплых ванн из лекарственных растений: повышенное спинно-мозговое давление, отек мозга, открытый туберкулез легких, обширная пневмония, миокардиты, инфаркт миокарда, коронариты, гипертония, острые флебиты, цирроз печени.



Иван Иваныч

Глубокоуважаемые читательницы! Огромное спасибо всем, кто своими письмами помогает нам делать газету! Мне так приятно, что я нужен всем вам, дорогие красотки и красавицы! Всегда ваш, Иван Иваныч.

«Дорогой Иван Иваныч! Часто замечаю за собой, что во время телефонного разговора, лекции или просто за столом я как-то бессознательно что-нибудь рисую. Правда, ли то, что эти рисунки что-то обозначают?

Косинова З.М., Ярославль»

Сердечки говорят о том, что вы переполнены чувствами. Цветочки, солнце, узоры говорят о том, что на душе у вас вовсе не так весело, как может показаться, скорее наоборот.. Кресты выражают чувство вины, вас что-то тяготит, или кто-то упрекнул. Человечки говорят о вашей беспомощности или желании уклониться от какой-либо ответственности. Сетки говорят о том, что вы чувствуете, что находитесь в рискованной или просто неловкой ситуации. Пчелиные соты - признак стремления к спокойствию, гармонии, порядку в жизни, а также желание создать семью. Геометрические фигуры показывают, что вас не так легко провести. У вас есть четкие убеждения и цели. Спирали, круги, волнистые линии говорят о том, что вас не слишком заботят чужие проблемы. Они скорее мешают вам или обременяют.. Шахматные нити показывают, что вы оказались в затруднительном или непристойном положении. Вы мечтаете о ясном, надежном пути, который выведет вас из этой ситуации. Чем больше клеток вы рисуете, тем больше у вас комплексов. Переплетенные круги говорят либо о стабильных межличностных связях, либо о желании в чем-то участвовать. Вы чувствуете, что оказались за «чертой событий». Возможно, что вы хотите кому-то помочь, но не знаете как.

«Работа у меня сидячая - весь день на стуле. Ноги затекают, позвоночник болит. Есть ли какие-нибудь упражнения для «офисной» гимнастики?

Нестерова Л.Д., Курск»

Для ног хороша простая нагрузка - ходьба. Появилась минутка - встаньте из-за компьютера и походите по коридору, можно быстрым шагом.

Если вам приходится долго находиться на одном месте - постарайтесь периодически переминаться с ноги на ногу. Избавьтесь от нехорошей привычки сидеть нога за ногу.

Попробуйте «втихаря», сидя за компьютером, поделать такие упражнения:

- Минуту-две постучите пятками по полу. Смысл этого упражнения в том, что вы «разгоняете» кровь и лимфу.
- Потренируйте пальцы ног - попробуйте брать ими с пола мелкие предметы - носки и колготки этому не помеха.
- Покатайте подошвой стопы какой-нибудь цилиндрический предмет, например, толстый карандаш.
- «Походите» в положении сидя на внешней стороне стопы, на внутренней, на пятках и на носках.
- Сделайте ногам небольшой массаж - легкими поглаживаниями, начав со ступни и свода стопы, поднимайтесь по икрам к колену.

«Собираюсь купить дубленку. Как не ошибиться?

Тополева А.Д., Саратов»

Для начала обязательно ее примерьте и застегнитесь на все пуговицы, ведь нередко бывает так, что вещь на вешалке смотрится, а на фигуре - нет. Внимательно осмотрите дубленку, чтобы исключить частые дефекты шитья, например, когда одна пола выше другой, «закатывание» подола кверху, неровные швы, обрывы ниток, плохо пришитые карманы, деформация рукавов. Также устройте экспертизу замше. На ней не должно быть потертостей, лоснящихся мест, неравномерно окрашенных участков, пятен от клея, краски. Ворс должен быть направлен в одну сторону (в моделях, сшитых из кусочков, нередко ворсинки замши «смотрят» в разные стороны, из-за чего изделие выглядит неопрятно). Чтобы проверить стойкость окраски, слегка потрите замшу влажной тряпочкой. Если ткань изменила цвет, значит, краситель нестойкий. И не забудьте исследовать качество меха. Он должен быть распределен равномерно по всей длине. Залысины, проплешины недопустимы! Если дубленка и сверху отделана мехом, поинтересуйтесь у продавца о его долговечности. Ведь если меховой воротник «вылезет» раньше времени, в такой дубленке останется разве что гулять с собакой.

«Купила дорогой мягкий уголок. Хочу, чтобы он прослужил долго. Посоветуйте, как правильно ухаживать за мебелью.

Корнеева Т.Ю., Белгород»

Для того, что бы мебель имела хороший вид, надежно и долго служила, рекомендуется соблюдать следующие правила:

1. Каждый предмет мебели предназначен для для определенной цели использования, поэтому следует пользоваться любым мебельным изделием в соответствии с его функциональным назначением.

2. Наиболее благоприятный климатический режим помещений, в которых находятся мебельные изделия: температура воздуха не ниже +15 С; относительная влажность - 65%. Существенное отклонение от указанного режима приводят к значительному ухудшению потребительских качеств мебели.

3. Расположение мебели ближе одного метра от отопительных приборов и других источников тепла, а также под прямыми солнечными лучами вызывает ускоренное старение лакокрасочного покрытия и деформацию мебельных щитов.

4. Изделия, содержащие спирт, ацетон и прочие едкие (летучие) жидкости не следует ставить на поверхность и внутрь мебельных изделий без салфеток, изолирующих поверхность мебели от воздействия агрессивных жидкостей и их испарений.

5. Следует оберегать поверхность мебели и ее конструктивные элементы от механических повреждений, которые могут быть вызваны воздействием твердых предметов, абразивных порошков, а также чрезмерными физическими нагрузками. Во избежание несчастных случаев не разрешайте детям прыгать на кровати, поскольку в этом случае в одну точку прилагается большая динамическая нагрузка.

КАПУСТА

а пороге зима. Для жителей средней полосы это означает: минимум витаминов, однообразный рацион. Глядя на телеэкраны, испытываешь зависть к жителям тропиков: ананасы, киви, личи, манго, фейхоа, кокосы, авокадо, маракуйя... Но даже в традиционных и для нас вполне обычных овощах содержится много полезных компонентов. Надо, как в той рекламе, просто уметь их готовить...

Капуста богата сахарами, витаминами, белками. Она является незаменимым поставщиком витамина С как в свежем, так и в квашеном виде. В позднеспелых сортах капусты его содержится столько же, сколько в апельсинах. Наши предки ценили капусту за то, что она прекрасно хранится всю долгую российскую зиму.

В косметических целях используются капустный сок, измельченные листья, квашеная капуста и капустный рассол. Для получения сока листья измельчают с помощью мясорубки и отжимают через марлю.

Освежитель для любой кожи

В небольшом количестве воды проварить листья капусты, отвар остудить, процедить. Смочив в нем ватный тампон, протирать несколько раз в день лицо, шею, грудь. При жирной пористой коже лицо рекомендуется протирать по утрам соком свежей капусты..

Кислый капустный сок осветляет веснушки и пигментные пятна. Ежедневно протирайте им пигментированную кожу. Можно также смочить марлевую салфетку, слегка отжать ее и наложить на пигментные пятна на 10 минут. Маски рекомендуется делать через день, не более 30-ти за курс.

Для сухой кожи с пигментными пятнами

Кожу протереть прокипяченным на водяной бане и отстоянным подсолнечным маслом. Наложить на пять минут компресс, смочив полотенце в горячей воде с добавлением соды (чайная ложка на один литр) или в подогретом настое ромашки. Кашицу из листьев свежей капусты нанести на лицо на 20 минут. Процедуру проводить два раза в неделю, курсом до 20 процедур. Кашицу можно смешивать со сметаной или яичным желтком.

Маска для сухой кожи

Пропустить листья капусты через мясорубку или натереть на терке. Отварить в молоке до состояния кашицы, нанести на 20 мин. на лицо и шею. Смыть холодной водой, нанести питательный крем.

Маска для очень сухой кожи

Приготовить капустную кашицу, как в предыдущем рецепте, добавить яичный желток и растительное масло, смешать и нанести на кожу на 20 минут.

Маска для сухой увядающей кожи

Отжать полстакана свежей капусты, смочить в нем салфетку, сложенную вдвое, и наложить на лицо на 15 минут (на лицо предварительно нанести немного крема). По мере высыхания салфетку снова смочить в соке. После снятия маски протереть лицо сначала влажным, затем сухим ватным тампоном. Процедуру проводить два раза в неделю, курсом до двадцати процедур.

Маска для вялой, морщинистой кожи

Слой ваты смочить соком капусты, наложить на лицо на десять минут. После этого протереть лицо влажным тампоном или смыть холодной водой. Делать два раза в неделю.

✓ Выбирая оттенок пудры, обязательно попробуйте его на коже. Он не должен сильно отличаться от естественного тона кожи.

✓ Если вы наносите пудру с эффектом загара на все лицо, не забудьте припудрить шею и зону декольте, чтобы не было заметно цветовой границы.

✓ В домашних условиях лучше пользоваться рассыпчатой пудрой, так как она лучше ложится на кожу. А компактной можно корректировать макияж в течение дня.

✓ Чтобы пудра равномерно «легла» на лицо и не скомкалась, перед нанесением обязательно используйте дневной или увлажняющий крем. Лучше наносить его массирующими движениями, тогда макияж будет более естественным.

✓ Нанося пудру, пользуйтесь большим зеркалом, чтобы видеть все лицо и выдерживать равномерность тона.

НАСТЯ (18 ЛЕТ)
ВЛАДИМИР (29 ЛЕТ)

Знакомство:

Владимир: Я ее на улице заметил. Холодно уже было. Ветер сильно дул. У нее волосы так красиво раздувались во все стороны, лезли в рот, закрывали глаза. Я сразу влюбился. Думаю, не упущу своего шанса. И подошел.

Отношение родителей:

Настя: Родители равнодушны. 3 месяца мы встречались, и они ничего не знали. Когда узнали, начались расспросы: что, откуда, зачем он тебе? Мама, вообще первые 2 дня молчала. А потом заявила: «У тебя своя голова на плечах есть. Решай сама». И все теперь в порядке.

Владимир: Родители вообще не верили, что у нас что-то получится. « Она тебе не пара. Уйдет от тебя к молодому», – говорила отец. Но Настя не ушла. И родители ее полюбили, как свою собственную дочь.

Плюсы

Настя: Я чувствую себя более защищенной, чем со сверстниками. Иногда, Вова приезжает в университет за мной. Ощущаешь себя цыпленком под теплым и пушистым крылом матери. В эти моменты я готова взлелеять от радости.

Владимир: До встречи с Настей у меня не было нормальных отношений с девушками. Все как-то быстро начиналось и закончилось. А когда появилась Настя, я расцвел, как бутон цветка. И по сей день цвету и благоухаю.

Минусы и сложности:

Настя: Когда мы начинаем спорить, Вова говорит: «Ничего ты не понимаешь. Подрастешь-поймешь». Обидно. Хотя (по правде сказать) он часто оказывается прав. Ему иногда не понятны мои переживания относительно учебы и пропущенных занятий. Считает это глупостью.

Владимир: Иногда она ведет себя, как ребенок. Но я люблю ее за это еще больше.

Советы:

Настя: Плюйте на эти предрассудки . Счастье совершенно не зависит от возраста. Будете вместе или нет – зависит от людей. И чувств.

АНАЛИЗИРУЙ ЭТО...

СВЕТЛАНА (21)
АЛЕКСАНДР (37)

Знакомство:

Светлана: Мы познакомились через Интернет. Я даже и не собиралась ему отвечать на письмо. Через пару месяцев мы встретились. Потом он уехал на год в Москву. Я его ждала. Мы переписывались, созванивались. Сейчас мы всмете. Я рада, что ответила тогда на его письмо.

Отношение родителей:

Светлана: Мама не верила, что у нас будет что-нибудь серьезное. Хотя он сразу ей понравился. Отец бурчал все время, когда в почтовом ящике появлялось письмо потом из Москвы. Прошло время, и все так свыклись с его существованием в моей жизни. Подруги не могли представить меня без него. И наоборот.

Александр: Мама сказала: «Не порть жизнь девчонки. Ей еще жить надо».

Плюсы:

Светлана: Он - профессиональный гонщик. Теперь и я могу себя так назвать. Саша никогда не отступается от своих принципов и взглядов на жизнь. И на него всегда можно положиться. Он знает, как обращаться с девушкой.

Александр: Прекрасно знать, что в старости тебя будет окружать молодая, юная жена. Ведь мы собираемся пожениться.

Минусы и сложности:

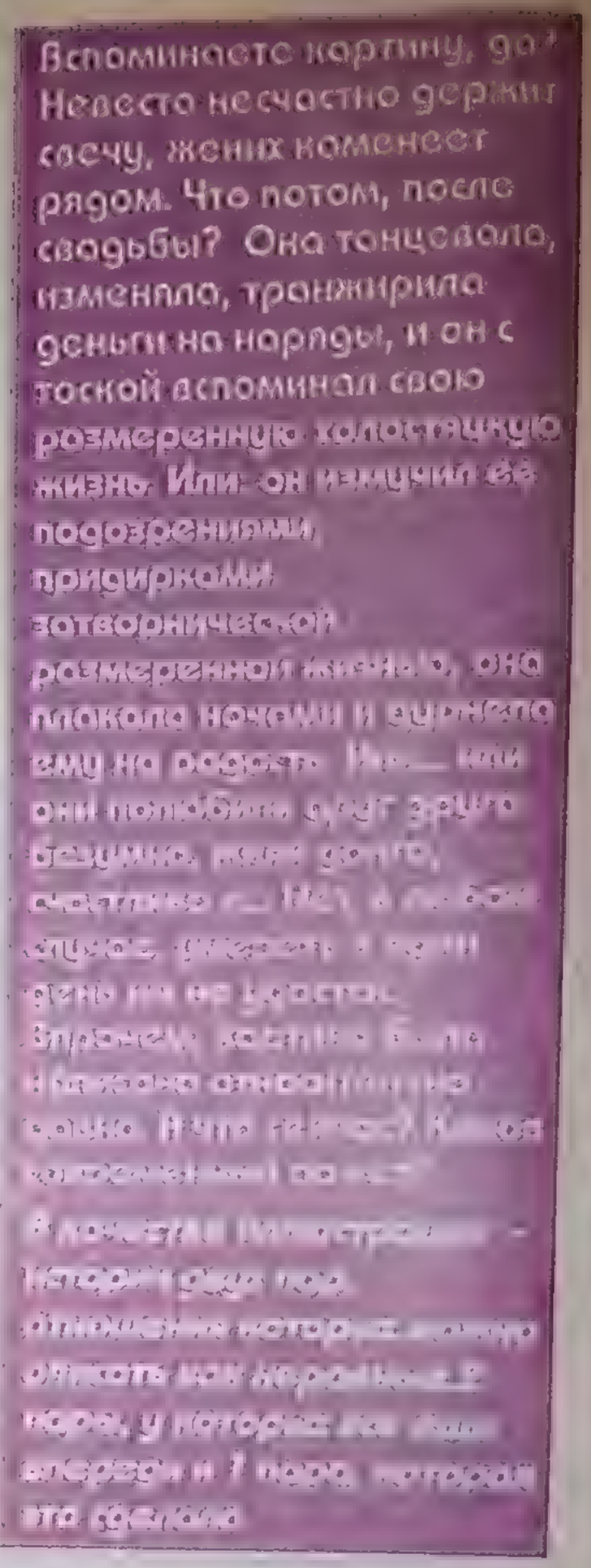
Светлана: Окружающим почему-то кажется, что это дико и заставляют нас думать, что это выходит за рамки приличия. Но это несущественно. И не правильно. Сложность в одном его друге, который не может понять, что Саня нашел в такой малявке, как я.

Александр: Света часто болтает о пустом, еще не зная жизни смело, со знанием дела ставит точки над "и". Бывают глуповатые идея. Но это, скорее, особенности ее характера.

Советы:

Светлана: Никогда не слушайте других. Доверяйте только своему сердцу. Живите одним днем, а о проблемах лучше не думать вовсе.

Александр: Свет! Ну, как не думать о проблемах? Как жить одним днем? А завтра хлеб, на что будешь намазывать? (возмутился Саша). Не слушайте ее. Хотя в одном она права - положитесь на свое сердце. Оно расскажет больше, чем соседка



Замуж сейчас насильно не выдают (если только ты не турецкоподданная маленького, но гордого государства). Поэтому решение вступить в брак с человеком значительно старше должно приниматься в здравом уме и твердой памяти. По крайней мере, с твоей стороны. В общем, ты должна вспомнить, почему ты это сделала, и через 10, и через 17 лет, сама понимаешь...

Начнем со здравого ума. **По версии дедушки Фрейда, тяга к мужчинам значительно старше себя имеет психологическую подоплеку.** Фрейд, а вместе с ним и все психологи, считают, что девочки из неблагополучных семей или, наоборот, из семей, в которых папа был самым-самым, выбирают в мужья мужчин в возрасте. И даже внешне похожих на отца. Из этого следует: **они подсознательно ищут во взрослом мужчине отца, который будет оберегать и защищать «свою девочку» от проблем взрослой жизни.** Называется все это дело комплексом Электры.

Осуждать Электру не стоит: жила она давно, да и наверняка о ее обстоятельствах ничего неизвестно никому (вклю-

НЕРАВНЫЙ БРАК

чая Фрейда), но придется согласиться: действительно, женщина, которая выходит замуж за мужчину старше себя, сразу приобретает и социальный статус, и определенный жизненный опыт, и - если на то пошло - материальную стабильность.

Впрочем, не только социальный, но и сексуальный опыт может компенсировать разницу в возрасте. Мужчина, который способен не торопиться и подумать о партнерше, будет предпочтен «юноше пылкому, со взором горящим». В данном случае девушке важно не количество, но качество. Хотя, понятно, что все это довольно индивидуально: и старец может быть весьма пылок, а юноша, кстати, весьма умел. Как повезет.

С физиологической же точки зрения, проблемы могут случиться даже не в постели, а вне ее. Например, для юной супруге всю ночь напролет отплясывать джагу-джагу - семечки, а организму постарше отчетливо хочется домой, под пуховое одеяло.

В этой ситуации кому-то (понятно, в общем-то, кому) придется уступить, но пока это не наносит урон отношениям, а положение «отец-дочка» устраивает обоих, семья вполне может считать себя счастливой. **Именно потребность у одной из сторон опекать, а у другой быть под «крылышком» является одним из оснований для возрастных и социальных браков.** Но как только один из супругов признает свою ущербность по отношению к другому либо превосходство над ним, брак превратится в по-настоящему неравный.

Как правило, происходит это следующим образом: одного из супругов начинает тяготить положение «дочки» или «отца», начинается новый виток развития его личности - и гармония отношений разрушается, неизбежно возникают конфликты.

Стремление «дотянуться» до партнера также превращает неравный брак в нервный и насыщенный разными отрицательными эмоциями: разочарованием, неудовлетворенностью, чувством собственного бессилия. Если же в такой семье женщина не стремится к финансовой независимости или равному с супругом социальному положению, то ей, чтобы не потерять себя как личность и быть равноправным партнером, лучше найти какое-нибудь дело по душе: заняться, например, творчеством или такой сферой деятельности, где она сможет совершенствоваться и духовно расти.

Счастливым брак может быть лишь до тех пор, пока обе стороны сохраняют статус кво и принимают разницу в возрасте так как она есть, не пытаясь что-либо изменить. Тем более, что со временем супруги действительно становятся похожи друг на друга - общеизвестный факт. Мужчины заметно молодеют, девушки, увы, выглядят заметно старше своих сверстниц. **Это и есть тот обмен, который предполагается в неравном браке: физическая молодость на жизненный опыт.**

Мужчины видят шанс продлить свою жизнь и активность в таком браке, доказать себе и окружающим, что он еще ого-го, но **самый распространенный мотив: «вылепить» себе жену.** О такой художественной лепке, не таясь, мечтают многие мужчины. И почему-то совершенно забывают, что изменить человека старше 3-х лет практически невозможно. Но, заметим, что это уже даже не неравный брак. Потому что, если **мужчина рассчитывает найти женщину, идеально подходящую к его закостеневшим привычкам, - это брак по расчету.**

Беда в том, что страх перед будущим, который очень силен в нашем обществе, заставляет сохранять такие отношения, которые неосознанно провоцируют противоположную сторону на покровительственное отношение.

В любом случае нужно понять, что **муж и жена - не конкуренты.** Не стоит самоутверждаться, соревнуясь за первенство в карьерном росте или количество принесенных в семейный бюджет денег.

Зачем тратить столько душевных сил на отношения, в которых ты заранее в «неравном» положении? Ответов может быть очень много (от помощи и заботы до квартиры и машины). Но если уж жизнь сложилась так, что перед вами встала такая проблема, то можно посоветовать один очень верный способ проверить правильность своего решения: **представьте, что этого человека рядом нет...** Если такая перспектива вас пугает, то семью необходимо сохранять. Но в любом случае нужно учесть следующее: нет никакой гарантии, что новый брак окажется более удачным.

Поэтому пока твой избранник читает книжку «Как назначить свидание молодой женщине. Руководство для мужчин старше 35-ти», то твоя задача - прочитать внимательно все вышеизложенные соображения (как минимум) и решить для себя (это уж как максимум), готова ли ты к «неравным» отношениям. Можно вооружиться ручкой и бумагой для подсчета всех «плюсов» и «минусов». И если, просчитав, ты получишь такую разницу, которая будет пугать окружающих и приятно радовать вас самих, можешь смело идти на свидание.

Вариант «любовь» мы не рассматривали: потому как доводы настоящей любви анализу поддаются плохо. К счастью. Или сожалению...

Зоя СТРЕЛЬЦОВА

«Здравствуйте, Наташа!

Меня зовут Ира, мне 16 лет. Уже как два года я люблю Михаила. В данный момент он учится в другом городе, иногда приезжает, мы созваниваемся. Я очень боюсь, что он может найти себе девушку в Курске. Поэтому мне очень хочется знать: какие у него ко мне чувства? Сколько еще продлится наша дружба и выйду ли я за него замуж?

Ира, С.. Оскол»

Ответ:

Замуж за него не выйдешь, так как он уедет.

«Наталья!

Я - Николаенко Наталья. Дело в одном человеке, с которым я познакомилась 5 лет назад. Я не могу поглядеть ни на одного парня. Все думаю, что он ко мне вернется, и мы будем вместе. Уже сколько лет прошло, а он все не ворачивается. Наталья, подскажи мне, стоит ли мне его ждать или можно забыть про него и искать себе вторую половинку. Спасибо!

Наташа.»

Ответ:

Не будьте «лежачим камнем», он о вас не вспоминает, не ждите. Почаще бывайте в гостях, на людях и встретите свою «вторую половину».

«В течение года работала в ночном баре. Мне уделял внимание один из директоров этого бара. Каждый день ждал или приезжал к закрытию бара, чтобы отвезти домой. Его друзья и знакомые не сомневались, что мы поженимся, он тоже был не против.

Недавно бар закрылся. С тех пор он ни разу не звонил и не приезжал. Как объяснить его поведение, я не знаю. При случайных встречах в других барах всегда находится рядом и ждет, когда соберусь домой. Не понимаю, что ему от меня нужно. Мне тяжело, что я не знаю, какие чувства у него ко мне. Я к нему очень привязалась и хочу быть с ним. Что мне делать? Помогите мне решить эту проблему. Есть ли у нас будущее?

Е; Тульская обл.»

Ответ:

Не ищите встреч с ним, он вами не интересуется, так что совместного будущего с ним нет.

история карт ТАРО

История появления этих загадочных карт теряется в глубине веков. В древнем Египте задолго до нашей эры появилась иероглифическая книга, которая состояла из 78-ми золотых пластинок с таинственными символами. Создали ее жрецы и мудрецы, чтобы передать свои знания потомкам. Книга чудом уцелела во время пожара.

Гадальные и игральные ТАРО были распространены во многих странах. В Китае с 1120 года упоминается о тонких пластинках из слоновой кости с замысловатыми рисунками.

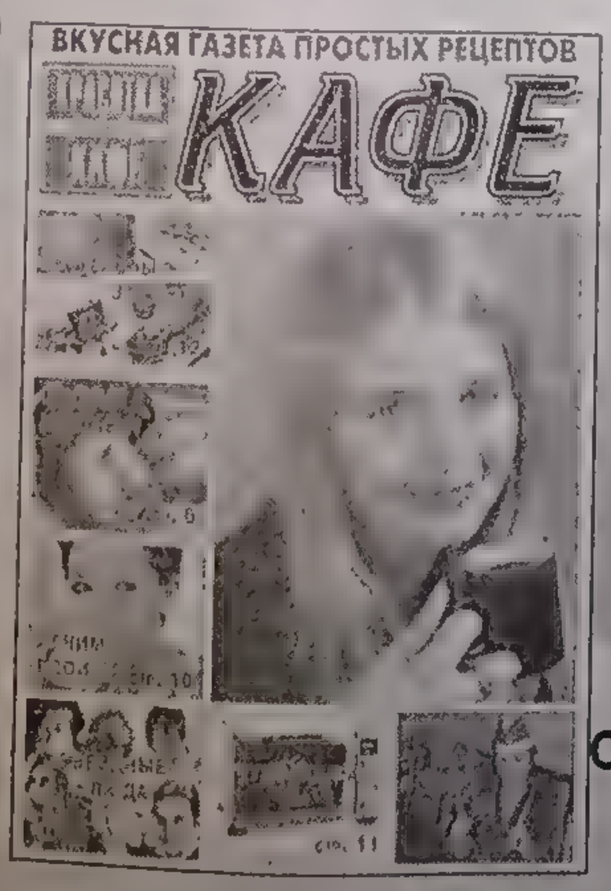
Упоминается о ТАРО и в арабских писаниях, известно о них в Индии, в Палестине. Считается, что в Европу их завезли кочующие цыгане. К концу 14 века в Европе карты приобрели большую популярность. Художники итальянского Возрождения рисовали и изготавливали карты, продавая их затем в Германию. Французские мастера создали сюжеты марсельского ТАРО. Позже купцы на забаву привезли развлекательный товар и в Россию.

Карты ТАРО состоят из 78 карт. 22 Старших Аркана, и 56 младших Арканов, состоящих из 4 мастей. Карты ТАРО непосредственно связаны с астрологией, а четыре масти - это четыре стихии окружающего нас мира: воздух, вода, земля, огонь. Чтобы овладеть секретами предсказания карт ТАРО не достаточно просто взять их в руки. Это очень мощный источник энергии. Порой лежащая дома колода карт может сильно повлиять на судьбу хозяина, а книжных знаний недостаточно для того, чтобы овладеть искусством предсказания. Астрологией проверяли математику, астрология в древние времена была более почитаемой наукой, такой же как алхимия и физика.

Гадания и предсказания - это, в первую очередь, сеанс медитации, то есть разговор с самим собой, правильное применение своей силы и действий для достижения цели.

Судьба не бывает неотвратимой, карты подсказывают, советуют, помогают избежать неприятностей и страданий. Стоит ли обращаться за помощью к ТАРО? Стоит. Ведь - это способ познать, изменить, улучшить себя, научиться понимать других на основе нового знания. «Желающего судьба ведет, а не желающего - тащит»...

Благодарим Наталью за предоставленную информацию



Читайте в свежем номере «Красотки-КАФЕ»:
Гениальный повар рассказывает, как кормил Пачино, Минелли, Брандо, Мадонну и Джексона!
Актуальные домашние закуски!
Еда вместо лекарств!
Микроволновые рецепты!
Фоторецепт: Салат «Корнет Оболенский»!
Медовый бум!
Откровения Шеф-повара!

А также более сотни рецептов простых и вкусных блюд из доступных продуктов!

Как сделать ДОМАШНИЕ ТАПОЧКИ

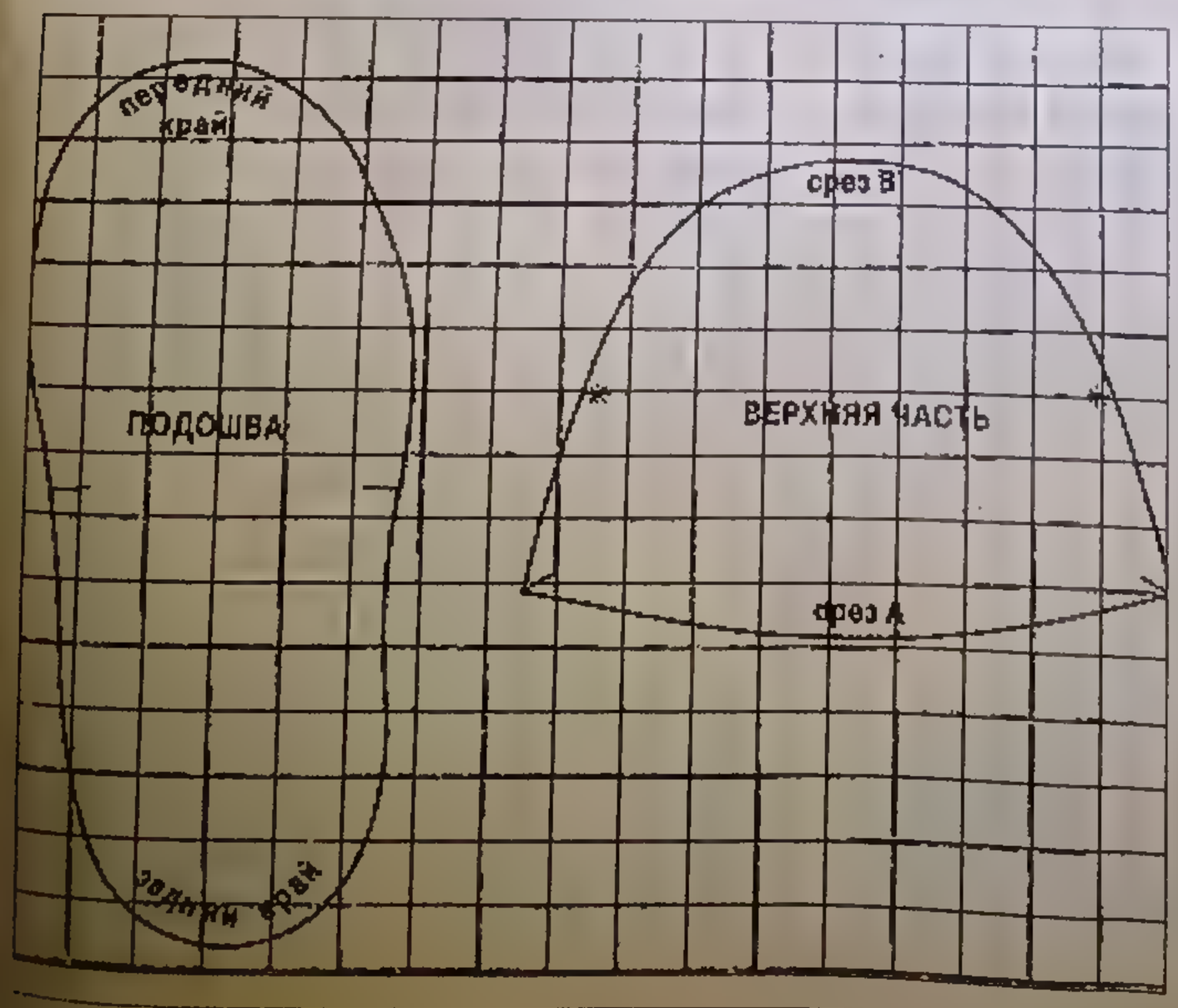
Тапочки сейчас стоят недешево. Так зачем тратить лишние деньги, если их можно сделать за 1 час.

ВАМ ПОТРЕБУЕТСЯ:

Хлопчатобумажная ткань 30х85 см; хлопчатобумажная косая тесьма - 2 м шириной 3см, волюменфлиз Н 630 - 0,25 м шириной 90 см; флизелин S520 (жесткая тканая прокладка) - 0,25 м шириной 90 см; нитки для шитья. Раскрой: Детали выкройки (см. чертеж) увеличить с помощью растра. В оригинале 1 клеточка = 2х2 см. Из хлопчатобумажной ткани: подошва — 2 детали и 2 детали в зеркальном отображении, верхняя часть — 4 детали; из флизелина: подошва — 2 детали и 2 детали в зеркальном отображении; из волюменфлиза: подошва —1 деталь и 1 деталь в зеркальном отображении, верхняя часть —2 детали. Все детали выкраивать без припусков на швы.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ:

К верхним деталям подошв с изнаночной стороны приклеить с помощью утюга по 1 детали из волюменфлиза и флизелина. К нижним деталям подошв с изнаночной стороны приклеить по 1 детали из флизелина. Верхние и нижние детали подошв сложить попарно изнаночными сторонами и стачать срезы. Детали верхней части шлепанцев сложить попарно изнаночными сторонами (предварительно проложив деталями из волюменфлиза) и стачать срезы. Срез верхней части А (см. чертеж) окантовать косой бейкой, ширина окантовки в готовом виде 0,75 см. Срез верхней части В (см. чертеж) присборить, т.е. на участке от * до * стянуть ткань на нижние нитки. Верхнюю часть наложить на подошву и приметать, совместив срезы, от поперечной метки до поперечной метки; сборки распределять равномерно, при помощи сборок можно также увеличить или уменьшить длину соответствующего среза верхней части. Шлепанцы окантовать по внешним контурам косой бейкой, ширина окантовки в готовом виде 0,75 см. Концы бейки, подвернув срезы, наложить друг на друга и стачать.



Жены, матери и сестры! Красотки и красавицы!

С 1 сентября возобновилась подписная кампания на вашу любимую «Красотку...».

Идя навстречу пожеланиям наших читательниц, мы не стали повышать цену на подписку в этом полугодии, поэтому

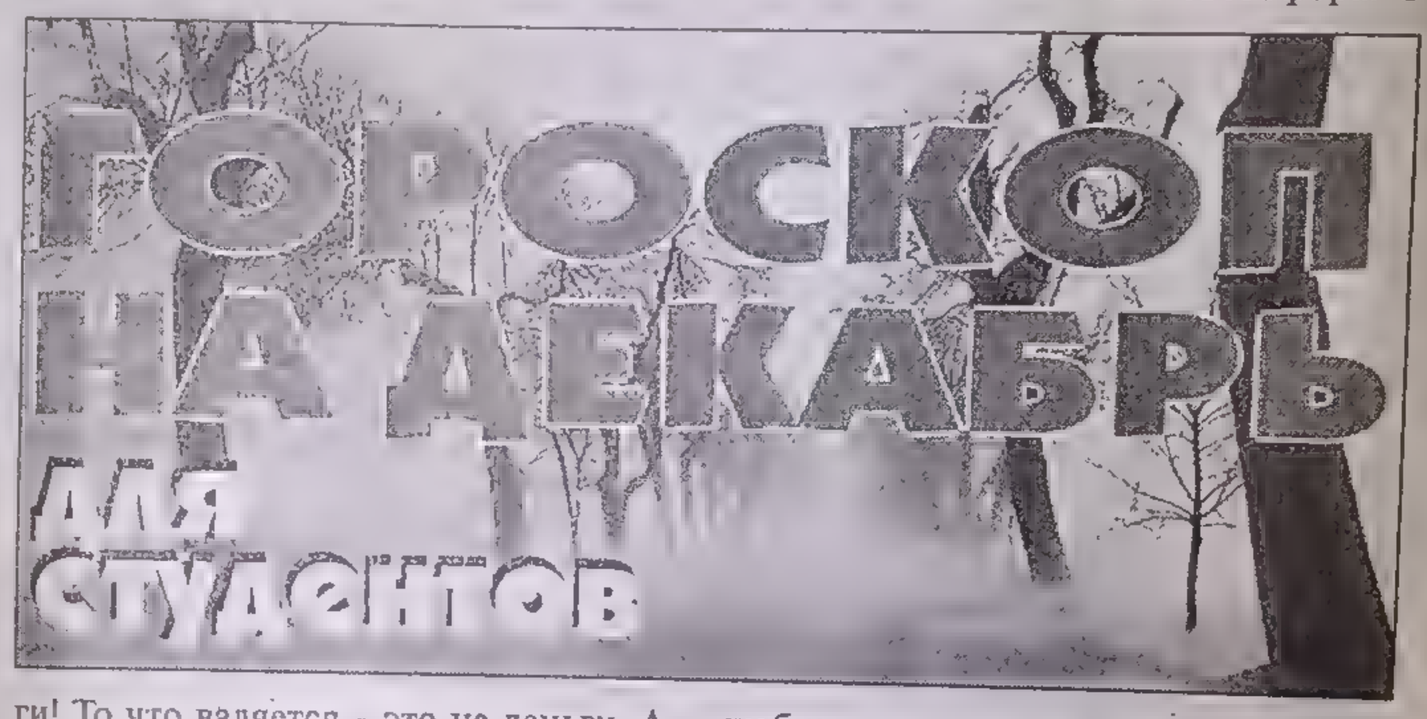
цена подписки - всего лишь 39 руб. 60 коп.

(Напоминаем, что в каждой области цена на почтовые услуги своя.)

Вы сможете найти нас в объединенном каталоге (зеленом), на стр. 108.

НАШ ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС - 51193.

ГОРОСКОП НА ДЕКАБРЬ ДЛЯ СТУДЕНТОВ



ОВЕН

В декабре можно не посещать лекции вообще. Зачем? Все равно выгонят в середине месяца. По моим подсчетам, всех овнов без исключения. Представляете, ни одного овна в кампусе не останется! Ну не ладите вы с преподами, ну уж так получается, такова судьба. В любви - штиль. Подарите любимому человеку что-нибудь долговечное. Например, многоразовую зубочистку.

ТЕЛЕЦ

Война с соседями по лестничной клетке. Протекает потолок. Мигрень. «Иванушки» по всем каналам. Газовая атака в метро. Университетская столовая на ремонте. Кругом враги. Драма в личной жизни. Денег нет. А в остальном, в принципе, удачный месяц. Покрасьте волосы в радикальный черный цвет.

БЛИЗНЕЦЫ

Марс вошел в фазу, что ничего хорошего не предвещает. Вы на грани (фантастики). На несколько недель уйдете в задвиг, и никто и ничто вас не спасет. Хотя, если вы честно будете посещать занятия физ-ры или вообще заниматься каким-нибудь спортом, то, может, станете более симпатичным зомби. На худой конец, сгодится и «Орбит Winterfresh», но только без сахара. Не берите в долг у всех остальных знаков.

Близнецы! Ну хоть вам повезет в декабре! Небольшой урон любимой куртке и вашему лицу нанесет дикий пудель, неожиданно выпрыгнувший из кустов, а любимый холодильник безвозвратно сломается. Пару недель поголодаете. Но это пустяки. Вы будете окружены пристальным вниманием со всех сторон, и вообще, фортуна будет улыбаться вам до ушей. Не давайте взаймы Львам. Пейте меньше кофе. И чая. И пива. Не пьете вообще? Ну и не пейте!

РАК

В декабре кое-кто (возможно, это будете вы) на горе свистнет. Будьте готовы принять в гости бельгийского посла и забытую вами тетушку-парикмахершу. Первого можно послать, со второй - состричь не удастся. В политику лучше нос не совать, вас там не ждут. Ну и что, вы же «не доллар, чтобы всем нравиться»! Идите-ка лучше на кухню печь пирожки к приходу важных гостей. С Близнецами на автобусе в период с 14 по 32 число лучше не ездить.

ЛЕВ

Срочно в кого-нибудь влюбляйтесь и влюбляйте кого-нибудь в себя, а то рискуете потерей альфа-энергии и появлением болей в ушах. Можете подвергнуться неожиданному нападению со стороны малолеток с отклоняющимся поведением в зеленых штанах. Выход только один - быстренько влюбить(ся), затем запереться в шкафу на весь декабрь, попросив предварительно своего(ю) любимого(ю) кормить вас систематически манной кашкой в замочную скважину через соломинку.

ДЕВА

Девыыы! В начале месяца вы разозлитесь, и будете злиться до января. Из-за жестокой злости, раздражительности и психоза вы рискуете остаться старыми девами (мужами). Рискуете причинить страшный вред здоровью преподавателей и окнам учебного корпуса. Потом не расплатитесь. Во второй половине ноября конспекты пишите левой рукой. Левша? Тогда правой. Не поднимайте валяющиеся на земле деньги! То что валяется - это не деньги. А если деньги лежат на земле - они там лежат не для вас, а для Рыб! Так что руки прочь! Кстати, где, вы говорите, они лежат?

ВЕСЫ

У вас есть возможность установить длительный духовный контакт с нашими меньшими братьями по разуму, с большими - вряд ли. Вас может затянуть опасная нирванская пучина. Остерегайтесь всяких встреч с рокерами и гранжерами, особенно в общественном транспорте. А лучше, сидите дома и читайте конспекты, а то вас постигнет та же участь, что и Овнов. Не улыбайтесь и не здоровайтесь. Поменяйте имидж.

СКОРПИОН

Вы будете, как всегда, на высоте! Декабрьский снег навеет романтические воспоминания... Вообще, Скорпионы в этом месяце какие-то загадочные... разбросанные такие. Мой добрый дружеский совет: займитесь разведением комнатных растений, рыбок и кроликов... Для разбега забейте стрелку Рыбам. Перейдите на фруктовые соки и французский язык. Вечерком, на досуге, станцуйте вальс, и чтите Уголовный кодекс.

СТРЕЛЕЦ

Обязательно сыграйте с «Пикником», или с «Лейс», или в лотерею. Повезет на миллион. 70% прибыли отдадите в счет долгов, больше не надо, мы не жадные. Рискуете заразиться гриппом в автобусе . Пейте настой ромашки, и тогда вы увидите свет в окошке. Миру-мир и пхай-пхай!

КОЗЕРОГ

Берегитесь красавиц - Львов и небритых Дев. У вас прекрасные шансы выиграть в какую-нибудь лотерею. Чем больше денег в это вложите - тем больше шансов. Я бы не устояла, но я не Козерог. Переходите улицу только на зеленый свет светофора! С любимыми не расставайтесь, вместо этого лучше побрить голову. Джаи гуру дева ом!

ВОДОЛЕЙ

В семье - полная гармония, в университете - полная дисгармония, в любви - медовый месяц. В 20-х числах выпадет последний зуб. Так, глядишь, и ревматизм подхватите. А там не за горами старческий горб и абсолютный неизлечимый склероз имени тов. Альцгеймера. Короче, полная безнадега. Но надежда умирает последней. Привет тете Асе!

РЫБЫ

За вас в декабре все будет делать «Кодак», так что не выпрыгивайте из что там на вас надето. Если вы используете имеющиеся у вас многочисленные таланты на все сто - счастье и успех будут буквально преследовать вас до преклонных лет! Не давайте Козерогам за что-нибудь на вас обидеться - они такие... вообще! Не забывайте, вам должны, и много!

Анжелика СМЕТАНИНА

КРАСОТКА pretty woman КРАСАВИЦА

Российский актер. Фильмы "Летят журавли", "Москва слезам не верит"

Российский актер. Фильмы "17 мгновений", "Человек с бульвара Капуцинов"

Российская актриса. Главная роль в фильме "Интердевочка"

Триумфальные ворота, монументальное обрамление проезда

О ОТДЫХАЙ, «КРАСОТКА...»!

Телефонный опрос, проведенный утром 1 января, дал следующие результаты:

- 2% опрошенных ответили «Да?»

- 3% - «Алло?»

- 95% затруднились ответить

«Дорогие ребята - участники вчерашнего Новогоднего праздника! Тех, кто получил два и больше подарка, прошу вернуть хотя бы мешок, шубу и бороду. И пожалуйста, отпустите Снегурочку, вы ее не так поняли...» Ваш дедушка Мороз.

- Почему Дед Мороз ходит по домам с пустым мешком?

- Пустые бутылки собирает!

Сын спрашивает у матери-одиночки:

- Мама, мама, а кто мой папа?

- Дед Мороз! - зло отвечает мама.

- Как это? - удивляется мальчик.

- Пришел ночью, сделал подарок, и больше его никто не видел.

Каждой героине нашего издания есть, что рассказать, чем поделиться. Истории эти подчас удивительные, подчас трогательные и романтичные. Но история жизни, которую мы прочли в письме Елены, была не просто необычной, а где-то даже мистической. Говорят: «Пути Господни неисповедимы». Судьба Елены шла именно такими путями, преодолевая пространственные границы, предательство близких людей, серость будней, бытовые проблемы, запреты и предрассудки. Пройти через все это, сохранить радость и оптимизм - для этого нужно очень сильно верить. В себя, наверное, в первую очередь.

Елена Буренкина: ЦЫГАНКА ДЛЯ БОГА

«Зовут меня Елена: Мне 30 лет. Окончила педагогический университет, иностранный факультет. В настоящий момент живу в Воронеже. Воспитываю семилетнюю дочь.

Когда-то, давным-давно, когда моя мама еще не была замужем, цыганка нагадала ей, что у старшей дочери (я старшая, в семье четверо детей) будет необычная судьба, ей придется много путешествовать... Наверное, так и получилось. Я как будто пережила несколько жизней.

Родилась я в Воронеже. Когда я училась в 7-м классе, семья переехала в Тынду_ в то время столицу Байкало-Амурской магистрали. По окончании школы поступила в вуз, в близлежащем городе Благовещенске, на границе с китайским городом Хойхе, где я и познакомилась с иностранными миссионерами. Они буквально перевернули всю мою жизнь. Хотелось не только общаться с ними, а быть частью их, жить и работать с ними, нести Благую Весть. Именно так и называлось это христианское международное сообщество, где вместе жили и работали индусы и испанцы, французы и американцы. Я оказалась первой русской. Мне было 19 лет, и мне вдруг выпала честь нести людям добро, любовь, красоту. Я не могла думать ни о чем другом. Когда я вспоминала о своей новой семье, я покрывалась мурашками у меня поднималась температура.

Для начала я оставила школу, и началась моя новая жизнь. Конечно, родители переживали. Отец - полковник милиции, был категорически против, мама плакала. Но я думала только о жизни среди новых друзей. У меня даже имя было новое - Магдалина. Все было, как в сказке. Мы колесили по стране, как Бременские музыканты, общались с интересными людьми, пели песни на всех языках мира, дарили людям любовь, помогали обретать веру в себя и в Бога. Путешествовать и рассказывать людям о самом красивом, ярком, что только может быть - о Боге... Я себя чувствовала цыганкой для Господа.

За год мы проехали от Владивостока до Москвы, обрели столько настоящих друзей...

Но сказка не может быть вечной. Пришло время для пробуждения. Когда я поняла, что с моими миссионерами «что-то не то». Я должна была докопаться до истины, а, узнав о тайнах и традициях нашей «семьи», больше не могла находиться в секте (именно сектой и оказалась наша «семья»). Это был шок и большое потрясение. Я разочаровалась не в Боге, а в людях. И не в тех, кто меня окружали, они искренне верили, а те пасторах, которые этим всем руководили. Оставался только один выход - побег. У меня тогда очень сильно заболела мама, сначала меня ни в какую не хотели отпускать. Я заперлась в своей комнате, не выходила, отказывалась есть и собрала чемодан, чтобы бежать. Но в конце концов меня отпустили. Мне повезло. По-настоящему страшно стало, когда, спустя уже большое время мне позвонили уже сюда, в Воронеж. И хотя я допускаю, что все, что со мной тогда произошло, было ошибкой, но я все равно не жалею. Я знаю, что на собственном примере, лучше любой проповеди смогу объяснить дочери, что голову терять никогда не стоит. Стоит верить, пока не зародилось сомнение. Но это сейчас, а тогда я стала налаживать свою жизнь. Восстановилась в университете, но уже в родном Воронеже, заочно окончила Библейскую школу в Великобритании. Приехавшая в гости школьная подруга из Тынды познакомила со своим двоюродным братом, курсантом военного училища. Кто бы мог подумать, что эта встреча окажется судьбоносной! Мы поженились. Так сложились обстоятельства, что мне и ему пришлось оставить учебу, и мы уехали в... Тынду. Там жили и работали его родители. И начался новый виток в моей жизни. Поначалу тихая семейная жизнь полностью поглотила меня. Я устроилась в школу учителем английского языка. Родилась дочь. Живость характера и стремление к росту заставила меня задуматься о получении высшего образования. Муж был категорически против. Начались трения в семье. Заочного обучения иностранный факультет не предусматривал. Надо было решаться. Нелегко было рас-

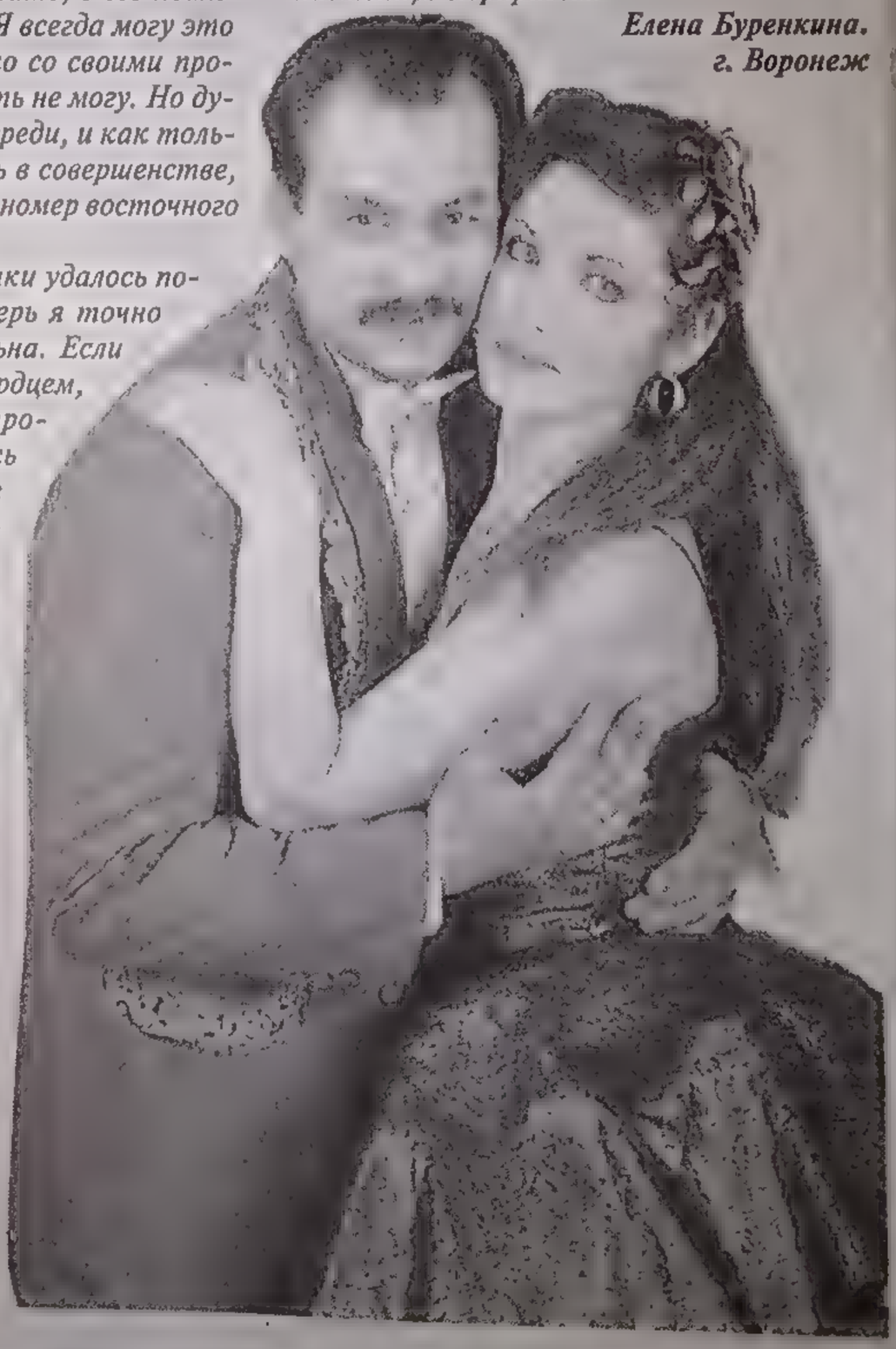
ставаться с мужем, с налаженным бытом и стабильностью, но жизнь все расставляет по своим местам. Я ценю семейные ценности и вышла замуж потому, что мне искренне казалось, что я люблю и смогу прожить так всю жизнь. Жить иллюзией брака и любви, как живут многие пары, я не могла и не могу. Лучшее из определений любви, на мой взгляд, в «Кама сутре»: когда стремление любви порождает уважение, стремление душ - удовольствие, стремление страсти - секс. Больше чудо найти такую любовь, в которой бы все это слилось воедино. Такая любовь не пройдет и через 20, и через 40 лет брака. Может, я неисправимый романтик, но я верю именно в такую любовь. И мне нужны эмоции, испанские страсти, а если нет чувств, то продолжать отношения невозможно. Поэтому я приняла такое решение. И в 25 лет я восстановилась на 3-й курс очного отделения иностранного факультета. В 2000 году я наконец-то получила высшее образование. Это была особенная радость, двойная победа, теперь мне есть, чем гордиться. Я добилась намеченной цели, разобралась в себе. Маленькой дочке не раз приходилось присутствовать на лекциях и консультациях, так что диплом наш общий. Сейчас уже она пошла в первый класс, и нам пришлось вести с ней оседлый образ жизни: бассейн, танцы, школа. Вообще, мы с ней много путешествовали, и она у меня развитая не по годам. Хотя есть, конечно, и сложности в воспитании: я по знаку гороскопа Лев и люблю, чтобы все было по-моему, но и она маленький Львенок. Она понимает, что мама есть мама - приходится смиряться. Но я представляю, что ждет нас впереди... И сейчас я стараюсь, чтобы она воспринимала меня больше как подругу.

Я понимаю, что мне еще рано подводить итоги, но, думаю, что когда-нибудь я напишу мемуары о своей жизни. В ней были и романтические события, и трагические. Многие решения давались мне дорогой ценой. Я иногда жалею о них, но все же благодарна судьбе за все, что со мною произошло. Ведь я не утратила способности радоваться жизни и верить в людей. Обожаю путешествия и приключения. Особенно меня пленяет Восток, с его древнейшей цивилизацией, богатейшей культурой, традициями и обычаями. Не случайно большинство моих иностранных друзей живут в Китае и Египте. Восток мне очень нравится. Не нравится только его отношение к женщине. Я люблю его за другие качества: например, восточные сладости, ткани, украшения, ароматы. Но на золотую клетку я никогда не согласусь. Чадра до пят - это не мой размер. Хотя, кое-чему у восточных женщин можно поучиться. Например, танцу живота. Поддерживать себя в форме необходимо каждой женщине. Но просто спорт, «железки» - это скучно. А здесь - приятная музыка, пластичный, чувственный танец. Знаете, по тому, как танцует человек, можно сказать, о его психологических проблемах. Я всегда могу это определить, вот только со своими проблемами ничего поделать не могу. Но думаю, что у меня все впереди, и как только я научусь танцевать в совершенстве, то обязательно сделаю номер восточного танца.

Кстати, мне все-таки удалось побывать в Египте. Теперь я точно знаю: мысль материальна. Если чего-то хочешь всем сердцем, то это обязательно произойдет. Так я оказалась в Египте. У меня не было средств на поездку; но, может быть, именно поэтому я увидела его совсем другими глазами. Не как турист. В Гизе, у подножия Великих Пирамид, гадали уже мне, а не моей маме, и обещали необычный поворот в жизни и невиданное счастье. Вообще, в Египте было столько событий, я так много смогла посмотреть, и даже поучаствовать, познакомилась с такими интересными людьми. Столько впечатлений осталось у меня о обычаях, традициях! Когда я встречалась там с соотечественницами, они жаловались мне на скуку. А у меня, наоборот, столько впечатлений, столько приключений и знакомств! Надо не ждать чуда, а создавать его самой. Пусть даже ты знаешь, что это совсем не чудо, а только ловкость рук, фокус. Все равно ты говоришь: да, да, и проникаешься красотой увиденного. Я никогда, даже в самом юном возрасте не держалась за карьеру, очаг, место под солнцем, мне всегда больше нравилась свобода, путешествия и все новое, неизведанное. И я хочу всего сразу, сейчас и немедленно. Понимаю, что это слишком разносторонние желания, что надо успокоиться. И надеюсь, что со временем я найду занятие, которому смогу посвятить себя целиком. А пока мне нравиться рисовать, изучать языки, танцы, стихи, фэн-шуй. Я искренне надеюсь и верю в свою Судьбу, чего и вам желаю!

Очень люблю «Красотку...» и читаю каждый ее выпуск от «корки до корки», рекомендую всем своим подругам. Мечтаю оказаться на обложке: это будет для них настоящим сюрпризом!»

Елена Буренкина.
г. Воронеж



Учредитель: ООО «Новая пресса».

Автор проекта: Андрей Золотухин
Главный редактор:
Евгения Куриленок (0732) 13-22-32
Коммерческий директор:
Анатолий Вахтин (0732) 39-24-78
Редакция: Ольга Сердюк,
Александр Белявцев, Инна Кондращина
Фото: Павел Шипилов (0732) 39-27-79
Бухгалтерия: Александр Шмелев (0732) 39-24-79
Дизайн, верстка: Анастасия Тюлькина

Подписано в печать : 17.00;
25.11.2003 г.
Тираж 30100 экз. Заказ 1650.
Отпечатано в типографии
«Бета-Принт», г. Орел.
Цена свободная.

Индекс издания - 51193
Адрес: 394077, г. Воронеж,
ул. Лизюкова, 2, оф. 320.
E-mail: pretty@ng.vrn.ru

Товарный знак «КРАСОТКА/PRETTY WOMAN/ КРАСАВИЦА» является собственностью ООО «Новая пресса».

Газета зарегистрирована в Министерстве РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-9005 от 15 мая 2001г.

За содержание рекламных материалов редакция ответственности не несет.
Редакция знакомится с письмами читателей, не вступая в переписку. Фотографии и рукописи не рецензируются и не возвращаются.

КРАСАВИЦА
pretty woman
КРАСОТКА

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ
ИСКОЕ ЖЕНСКОЕ ИЗДАНИЕ
№ 23 (52), ДЕКАБРЬ 2003

Елена Буренкина:
Цыганка для Бога

Здоровье:
Советы косметолога

Золотые руки:
Как сшить тапочки?

Лаборатория:
Акция «Тушите газ!»

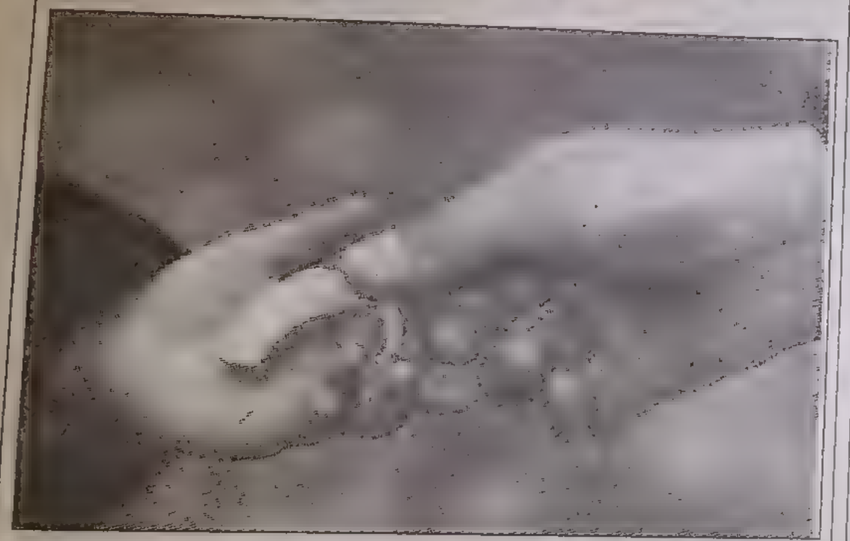
Ваш адвокат:
Право на труд

Взгляд психолога:
Праздник, который всегда с тобой

Бесплатные консультации, гадание на картах ТАРО

Людям здоровым трудно представить себе, что практически в одночасье, перенеся какую-либо болезнь, можно почти полностью лишиться слуха. И все: человеческая речь, музыка, уличный шум, домашние шорохи, многие звуки окружающего мира станут для вас недоступны.

ЧТО-ЧТО? НЕ СЛЫШУ!



Да и просто с возрастом слух наш ухудшается. По данным комплексных обследований, 6-10% жителей России страдают различными нарушениями слуховой функции.

По мере утраты остроты слуха каждый задается вопросом: «А нужен ли мне слуховой аппарат?» Принятие решения зависит от степени потери слуха, возраста, стиля жизни и, самое главное, мнения специалиста на этот счет.

В любом случае, вам следует побольше узнать о своем слухе и пройти обследование.

В Центре слухопротезирования Центра «Помоги себе сам» вам сделают аудиограмму, по результатам которой помогут подобрать соответствующий вашему состоянию слуховой аппарат, изготовят индивидуальный ушной вкладыш.

Постоянно действующая выставка реабилитационной техники «ПСС» не случайно предлагает своим посетителям продукцию крупнейшего отечественного производителя слуховых аппаратов российско-американского предприятия «Исток-Аудио Интернэшнл». Слуховые аппараты «Соната», хоть и недавно появились на российском рынке, но успели снискать славу качественных и надежных, а кроме того — доступных по цене. Их отличительная черта — «живой звук» — очень важна для тех, кто носит аппарат, а то, что и после случайного падения они остаются исправными — просто удивительно. Все слуховые аппараты

КРАСНОРЕЧИВЫЕ ЭТИКЕТКИ

НАШ РЫНОК ЗАХЛЕСТНУЛ ПОТОК ИМПОРТНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ. У НЕКОТОРЫХ ЛЮДЕЙ ЭТИ ПРОДУКТЫ ВЫЗЫВАЮТ НАСТОРОЖЕННОСТЬ, ПОСКОЛЬКУ, ПО ИХ МНЕНИЮ, ОНИ НАСТОЛЬКО «НАПИЧКАНЫ ВСЯКОЙ ХИМИЕЙ», ЧТО ОПАСНЫ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Оговоримся сразу: современное массовое производство продуктов питания вообще невозможно без применения пищевых добавок. Однако, прежде чем получить допуск, любая из них проходит многолетнюю проверку на безопасность. При этом неукоснительно соблюдается главный принцип: добавка должна быть безвредна, даже если человек будет употреблять содержащую ее пищу каждый день в течение всей жизни.

Соблюдение данного требования контролируется Комитетом экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Именно он уполномочен давать рекомендации национальным организациям, отвечающим за качество продуктов в своих странах. Если же появляются сведения, ставящие под сомнение безвредность какой-то разрешенной пищевой добавки, вынесенное ранее заключение немедленно пересматривается, о чем уведомляются члены ВОЗ.

Впрочем, каждое государство вправе запретить применение любых пищевых добавок на своей территории или пересмотреть их допустимые дозировки. Например, используемое во всем мире вещество нитрит натрия — консервант и краситель для колбасных изделий — у нас в стране имеет отдельное ограничение. За границей допускается его концентрация 150-200 мг/кг продукта, тогда как российское требование — не более 50 мг/кг. Объясняется оно тем, что в европейских странах колбасы едят только как закуску, то есть в небольшом количестве, а у россиян колбаса подчас является «самодостаточной» пищей — главным, а то и единственным мясным блюдом в меню.

Можно привести и другой пример. В Европе и США для украшения кондитерских изделий применяют добавку, именуемую порошком алюминия. Однако в России во многих семьях до сих пор используют алюминиевую посуду, поэтому наши специалисты возражают против допуска этой добавки на наш рынок.

Решение о присвоении изделию такой экологической маркировки принимают специальные органы стран-членов ЕС, которые предлагают различные товары применяют специальную экологическую маркировку: такие символы, которые не только легко узнаются и запоминаются, но и способствуют осознанию важности природоохранной деятельности.

Наносимая на упаковку экологическая маркировка делится на несколько основных групп.

1. Знаки, обозначающие экологичность предмета в целом или его отдельных свойств. К их числу относятся различные «эко-символы», применяющиеся в Германии, скандинавских странах и Японии (рис.1—4). В частности, их ставят на аэрозолях, что свидетельствует об отсутствии в их составе веществ, приводящих к уменьшению озонового слоя вокруг Земли. На изделиях из пластика, в основном полиэтилена, эта маркировка указывает на возможность их утилизации с минимальным ущербом для окружающей среды.

Вместе с тем, страны Европейского Сообщества предпринимают усилия, чтобы ввести единый эко-знак (рис.5). Он может быть выполнен в двух цветах — зеленом и голубом, черным по белому или белым на черном фоне.

Рис.1

Рис.2

Рис.3

Рис.4

— упаковка для повторного или многоразового использования (рис.8);

Рис.9

Рис.10

— упаковка, восстанавливаемая или поддающаяся вторичной переработке (рис. 9, 10);

— упаковка, частично или полностью произведенная из вторичного сырья с указанием его процентного содержания (рис.11).

Пока же чаще всего встречается знак «Der Grüne Punkt» — «Зеленая точка», введенный компанией DSD (рис.12). Он означает, что

Рис.11

Рис.12

— соответствующая промышленность или фирма дают гарантию приема и вторичной переработки маркированного упаковочного материала;

— производителем или продавцом маркированного материала подписан с компанией DSD контракт на использование знака «Зеленая точка» с соответствующей лицензионной платой;

— упаковка, маркированная этим знаком, после использования является собственностью одной из организаций, сотрудничающих с DSD.

2. Знаки, призывающие беречь окружающую среду. Чаще всего они встречаются на упаковках потребительских товаров (рис.13, 14). Их смысл сводится к призывам не сорить, поддерживать эко-

России страдают различными нарушениями слуховой функции.

По мере утраты остроты слуха каждый задается вопросом: «А нужен ли мне слуховой аппарат?» Принятие решения зависит от степени потери слуха, возраста, стиля жизни и, самое главное, мнения специалиста на этот счет.

В любом случае, вам следует побольше узнать о своем слухе и пройти обследование.

При слабой потере слуха вы слышите разговор, но часто не понимаете отдельных слов. Восприятие нормальной речи в тихой комнате не вызывает у вас трудностей, или очень небольшие. Но когда вы слушаете кого-то, говорящего с вами из соседней комнаты, ваша проблема становится очевидной. Поэтому при слабой потере слуха попробуйте носить слуховой аппарат.

Если у вас умеренная потеря слуха, и окружающим приходится говорить с вами, напрягая голос, вы совершенно определенно нуждаетесь в слуховом аппарате. Вы сможете понимать суть сказанного и общаться с окружающими с меньшей затратой сил и нервов.

При значительной потере слуха даже слуховой аппарат не помогает избежать трудностей в общении, а без него вы не сможете слышать нормальный разговор.

Слуховой аппарат позволяет человеку с абсолютной потерей слуха контролировать свой собственный голос и лучше «читать» по губам. Без визуального общения в таких случаях поддерживать разговор невозможно.

- Итак, с годами мы слышим все хуже и хуже. Куда следует обратиться, если такие проблемы возникли в вашей семье?

В кабинете слухопротезиста слуховых аппаратов российско-американского предприятия «Исток-Аудио Интернэшнл». Слуховые аппараты «Соната», хоть и недавно появились на российском рынке, но успели снискать славу качественных и надежных, а кроме того — доступных по цене. Их отличительная черта — «живой звук» — очень важна для тех, кто носит аппарат, а то, что и после случайного падения они остаются исправными — просто удивительно. Все слуховые аппараты производства «Исток-Аудио Интернэшнл» собираются из импортных комплектующих на высокопроизводительной автоматизированной американской линии сборки и проходят многоступенчатый контроль.

Реабилитационный центр «Помоги себе сам» напрямую связан с фирмой-производителем, поэтому здесь можно приобрести любые аксессуары для слуховых аппаратов: источники питания, зарядные устройства, индикаторы заряда батареек, стандартные ушные вкладыши, фиксирующие кольца для крепления слуховых аппаратов, необходимые детям и взрослым. Будильники со световой индикацией помогут вовремя проснуться, а телефонные аппараты с усилением — услышать голоса близких.

Обратившись в Центр «Помоги себе сам», вы найдете не только необходимые вам средства реабилитационной техники, но и получите всевозможные консультации и реальную помощь в решении ваших проблем.

Центр работает ежедневно, кроме воскресенья, с 10.00 до 18.00 по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, КЦ «Москвич», к.333. Проезд: ст.м. «Текстильщики». Тел.179-16-04.

имеет отдельное ограничение. За границей допускается его концентрация 150-200 мг/кг продукта, тогда как российское требование — не более 50 мг/кг. Объясняется оно тем, что в европейских странах колбасы едят только как закуску, то есть в небольшом количестве, а у россиян колбаса подчас является «самодостаточной» пищей — главным, а то и единственным мясным блюдом в меню.

Можно привести и другой пример. В Европе и США для украшения кондитерских изделий применяют добавку, именуемую порошком алюминия. Однако в России во многих семьях до сих пор используют алюминиевую посуду, поэтому наши специалисты возражают против допуска этой добавки на наш рынок.

Наконец, каждый потребитель может сам решать, продукты с какими добавками исключить из своего рациона. Для этого в Европе действует реестр пищевых добавок в виде цифровых обозначений на этикетках. Вещества с индексами от Е100 до Е199 являются красителями, Е200-Е299 — консерванты, Е300-Е399 — антиокислители, Е400-Е499 — стабилизаторы, Е500-Е599 — эмульгаторы, поддерживающие структуру продукта, Е600-Е699 — усилители вкуса и аромата; Е900 и более — так называемые антифламинги — вещества, препятствующие образованию пены (например, при разливе соков) и не позволяющие слеживаться сыпучим продуктам — сахару, соли, муке.

Чтобы не сомневаться, опасно или нет есть тот или иной импортный продукт, потребителю достаточно запомнить лишь несколько цифр, обозначающих вредные, по мнению специалистов его страны, пищевые добавки. В России запрещено употребление всего трех продуктов: с кодами Е121 — краситель, Е123 — краситель и Е240 — консервант.

Если на этикетке цифровых кодов нет, сведения о пищевых добавках можно получить из гигиенического сертификата на данный товар, который обязательно должен быть в каждой торговой точке (его должны выдавать по требованию покупателя). Случаи подделки этих документов, по данным Госторгинспекции, встречаются крайне редко. Так что доверять им можно.

Но «язык» этикеток этим не ограничивается. Сейчас на Западе наряду с заботой о здоровье большое внимание уделяют проблемам сохранения окружающей среды. Многие люди стремятся использовать материалы, не наносящие ущерба природе или же минимально вредящие ей. Для информации потребителей о таких материалах производители раз-

стран-членов ЕС, которые пред-

Рис.1

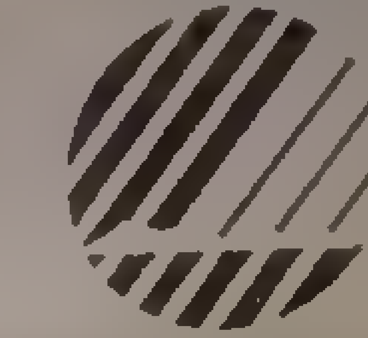


Рис.2

Рис.3

Рис.4

варительно проводят исследование его свойств.

К этой же группе относятся знаки, обозначающие предметы, пригодные для вторичного использования (рисайклинга) или полученные в результате вторичной переработки. Как правило, их графика прямо указывает на замкнутый цикл: «изготовление — использование — утилизация —

Рис.5

Рис.6

воссоздание» с информацией о материалах, поддающихся переработке (рис.6,7).

Особо важной является проблема сокращения бытовых отходов. Один из основных источников — упаковочные материалы. Существует два способа приостановить катастрофический рост «гор» выбрасываемой упаковки: ее повторное, а лучше — многократное использование и переработка для производства нового упаковочного материала. В любом случае для этого необходимо наладить сбор и сортировку отходов. Разрабатываемая в настоящее время соответствующая Директива Совета ЕС требует маркировки упаковочных материалов с целью их идентификации следующими знаками:

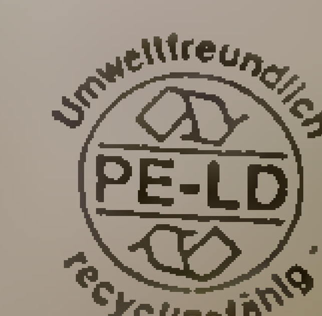


Рис.7

Рис.8

ленность или фирма дают гарантию приема и вторичной переработки маркированного упаковочного материала;

— производителем или продавцом маркированного материала подписан с компанией DSD контракт на использование знака «Зеленая точка» с соответствующей лицензионной платой;

— упаковка, маркированная этим знаком, после использования является собственностью одной из организаций, сотрудничающих с DSD.

2. Знаки, призывающие беречь окружающую среду. Чаще всего они встречаются на упаковках потребительских товаров (рис.13, 14). Их смысл сводится к призывам не сорить, поддерживать эко-

Рис.13

Рис.14

логическую чистоту, сдавать ненужные предметы для вторичной переработки.

3. Знаки, указывающие на опасность предмета для окружающей среды:

— специальный знак для обозначения веществ, которые представляют опасность для морской флоры и фауны (рис.15);

— знак, используемый в соответствии с законодательством ЕС о классификации, упаковке и маркировке опасных для окружа-

Рис.15

Рис.16

ющей среды веществ и препаратов (рис.16).

В России экологическая маркировка встречается в основном на импортных товарах, но и она может сыграть свою роль в сохранении окружающей среды. Что же касается отечественных производителей, то редким исключением в их продукции пока являются стилизованные надписи об экологичности изделий на некоторых аэрозольных упаковках и пометка «Экологически чистый продукт» на этикетках некоторых пищевых товаров. Однако нет сомнения, что «язык» этикеток будет развиваться и у нас.

Сергей Демкин

БОРЕМСЯ С НЕДУГОМ

Этот выпуск рубрики «Боремся с недугом» мы посвящаем народным средствам, используемым для лечения онкологических заболеваний. Действие этих методов и препаратов не «освящено» научной медициной и выверенной статистикой, но почему-то из года в год живут эти рецепты, передаваемые друг другу отчаявшимися людьми, потерявшими надежду на выздоровление, и их близкими. Мы ни в коем случае не предлагаем отказаться от услуг официальной медицины, но считаем, что в борьбе с раком, этиология которого так и не выяснена до конца, надо использовать, по возможности, все способы. Надеемся, что собранные здесь сведения для кого-то окажутся спасительными.

К ПОЕДИНКУ С ОПУХОЛЬЮ

Продолжается цикл публикаций о системе лечения, практикуемой Центром народной медицины «Живица» (см. «ПСС» №№ 5, 9, 1996; № 4, 1997). Пациенты «Живицы», строго придерживающиеся рекомендаций и схемы лечения, назначаемых врачами Центра, добиваются поразительных результатов в преодолении болезни.

Прежде чем приступить к разговору о следующем этапе противостояния онкологическим заболеваниям, еще раз напомню, что первый шаг к выздоровлению — страстное желание бороться за жизнь, и борьба эта, безусловно, должна носить творческий характер. Человеческий интеллект в сочетании с духом познания, любви и добра в состоянии одержать верх над страшной болезнью, очистить от нее душу и страдающее тело больного. А помогут в этом уникальные растительные онкосборы, лечебное питание, дыхательные упражнения, водолечение, сокотерапия — все, что предлагают своим пациентам специалисты Центра «Живица».

Излечим ли рак в принципе? Да, излечим. *Официальной медициной зафиксированы случаи приостановки процесса неконтролируемого деления клеток и даже уменьшения новообразований. Анализ показывает, что причиной исцеления чаще всего является* Безусловно, началом такой духовной работы должна стать кардинальная перестройка самого образа жизни, где нет места таким «ценностям», как богатство, власть, сила. Естественный образ жизни, пища, сохраняющая природные свойства продуктов, и полное очищение организма от шлаков — вот стратегическое направление лечения любого онкологического процесса.

Итак, после очищения печени (см. «ПСС» № 4, 1997) перейдем к очищению следующих органов.

ОЧИЩЕНИЕ СУСТАВОВ

Способ 1. 5 г измельченного лаврового листа залить 300 мл кипятка, кипятить 5 мин на слабом огне, затем, поместив в термос, настаивать в течение 4 часов. Раствор процедить и пить маленькими глотками в течение 12 часов (сразу все пить нельзя, так как можно вызвать кровотечение). По возможности, не есть; если голод нестерпим, можно пить натуральные соки, съесть сырую морковь или вареные овощи. Курс — три дня. После недельного перерыва его следует повторить.

Первый год суставы рекомендуется очищать 1 раз в 3 месяца, затем — 1 раз в год

фильтруют примерно 150 л крови. Экспериментально установлено, что витамин А (который содержится в моркови, тыкве и других растительных продуктах, богатых каротином) препятствует камнеобразованию и способствует растворению уже образовавшихся камней. Таким образом, недостаток витамина А в организме или инфекция, тем или иным путем попадающая в почки, могут вызвать почечнокаменную болезнь, для борьбы с которой как древние, так и современные врачи рекомендуют обильное питье и самые разнообразные мочегонные средства.

Способ 1. Издревле известно универсальное мочегонное средство — арбуз. Мякоть арбуза, не раздражая почки и мочевыводящие пути, способствует ощелачиванию мочи, растворяя соли и предотвращая образование камней и песка. Процедуру проводят не-

недели, можно провести повторную чистку.

Способ 2. Русские деревенские лекари очищали почки с помощью льняного семени: 1 ст.л. семени залить стаканом воды и кипятить на медленном огне 5 мин. Пить по полстакана каждые 2 часа в течение двух дней. В смесь можно добавить немного лимонного сока. Соблюдать вегетарианскую диету.

Этот метод особенно эффективно применяют в нашем Центре, так как семя льна прекрасно зарекомендовало себя при лечении рака желудка.

Способ 3. Специалисты Центра применяют метод очищения и оздоровления почек овощными соками по системе доктора Уокера. Наиболее эффективны соки следующего состава:

1-й вариант: морковь — 10 ч., свекла — 3 ч., огурец — 3 ч.

2-й вариант: морковь — 9 ч., сельдерей — 5 ч., петрушка — 2 ч.

Сок свежей петрушки — один из самых сильнодействующих соков, поэтому, принимая его при заболеваниях мочеполового тракта, камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, наличии белка в моче и других болезнях почек, следует строго соблюдать дозировку: не более 30-60 г за один прием.

Способ 4. *Очищение почек с помощью отвара корней шиповника:* 2 ст.л. измельченных корней заливают стаканом кипятка, кипятят 15 мин, затем процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1-2 недель.

Отвар корней шиповника хорошо растворяет любые

стакан воды) для того, чтобы вывести из организма имеющиеся там токсины и отходы и освободить кишечник. Этот раствор действует на токсины в лимфе и отходы так же, как магнит на металлические предметы.

Через 30 мин после принятия раствора глауберовой соли выпить 0,2 л цитрусовой смеси. Появятся позывы к опорожнению кишечника, «стул» может быть жидким. Далее принимать по 0,1 л смеси каждые 30 мин, пока не будут выпиты все 4 л. Весь день ничего не есть, но если вечером голод станет нестерпимым, можно съесть немного апельсинов или грейпфрутов.

Перед тем, как лечь спать, необходимо поставить клизму — кружку Эсмарха (на 2 л воды — сок одного лимона) с тем, чтобы удалить из толстой кишки оставшиеся там отходы.

2-й и 3-й дни. Процедуру повторить. В результате трехдневной процедуры детоксикации в организме будет очищено примерно 12 л лимфы, которая промывается таким же количеством ощелачиваемой жидкости (цитрусовая смесь). Не следует беспокоиться, если появится слабость. Природа использует энергию организма для его очищения, поэтому вскоре вы почувствуете бодрость и легкость.

Способ 2.

1-й день. Утром — очистительная клизма. В течение дня съесть лимон с хорошо распаренной цедрой, можно подсластить его фруктовым сахаром или медом. Ослабленным больным в течение дня мелкими глотками пить сок одного

лечебное питание, дыхательные упражнения, водолечение, сокотерапия — все, что предлагают своим пациентам специалисты Центра «Живица».

Излечи́м ли рак в принципе? Да, излечим. Официальной медициной зафиксированы случаи приостановки процесса неконтролируемого деления клеток и даже уменьшения новообразований. Анализ показывает, что причиной исцеления чаще всего является мобилизация защитных сил организма. Вывод один: рак можно победить, если заставить организм сопротивляться. В нашей системе как раз и заложены основные направления борьбы с заболеванием: онкосбор умерщвляет онкологическую ткань или подавляет рост онкоклеток, повышает иммунитет, очищает организм от шлаков, обезболивая и снимая стресс, а вспомогательные методы системы направлены на закрепление успеха и поддержание общей сопротивляемости организма в целом. Однако если человек автоматически выполняет все предписания лечебного комплекса, не обретя гармонии в собственной душе, продолжая пребывать во власти негативных эмоций, — он приговорен к пожизненной борьбе. Агрессия, ревность, суетность и прочие негативные эмоции снижают сопротивляемость организма. Недаром мудрецы Востока считали счастливыми тех, кто:

— живет здоровой долгой жизнью и интересуется всем;

— не знает гипертрофированной власти денег;

— умеет инстинктивно избегать несчастных случаев и ситуаций, влекущих за собой преждевременную смерть;

— не пытается изменить то, что изменить не в силах;

— не стремится занять место в первом ряду, не боится быть в последнем, чтобы затем стать первым навсегда.

поместив в термос, настаивать в течение 4 часов. Раствор процедить и пить маленькими глотками в течение 12 часов (сразу все пить нельзя, так как можно вызвать кровотечение). По возможности, не есть; если голод нестерпим, можно пить натуральные соки, съесть сырую морковь или вареные овощи. Курс — три дня. После недельного перерыва его следует повторить.

Первый год суставы рекомендуется очищать 1 раз в 3 месяца, затем — 1 раз в год (после очистки кишечника и печени). Может появиться розовая моча и частое мочсотделение, что указывает на интенсивное растворение солей, раздражающих мочевой пузырь. Через 1-2 недели после чистки суставы станут достаточно подвижными, эластичными и боли пойдут на убыль.

Способ 2. Замочить стакан риса на сутки. Слить воду, добавить 2 стакана воды и варить до готовности, пока рис не впитает всю воду. Затем рис промыть и разделить на 4 порции. Принимать в течение дня через равные промежутки времени (например, в 8, 12, 16 и в 20 часов). Кроме того, в течение дня выпить стакан отвара шиповника. На следующий день съесть 0,5 кг яблок или 0,5 кг вареной свеклы. Перед каждым приемом риса (за 20 мин) следует выпивать по полстакана воды. Через 3-4 дня процедуру повторить, и так еще 3-4 раза для получения хорошего результата.

Установлено, что рис, сваренный таким образом, вытягивает из соединительной ткани (связок, суставов и т.д.) отложения, сделавшие эту ткань неэластичной.

ОЧИЩЕНИЕ ПОЧЕК

Почки — парный орган выделительной системы человека. Их основная функция заключается в очищении организма от азотистых продуктов. В течение 24 часов почки

звать почечнокаменную болезнь, для борьбы с которой как древние, так и современные врачи рекомендуют обильное питье и самые разнообразные мочегонные средства.

Способ 1. Издревле известно универсальное мочегонное средство — арбуз. Мякоть арбуза, не раздражая почки и мочевыводящие пути, способствует ощелачиванию мочи, растворяя соли и предотвращая образование камней и песка. Процедуру проводят летом, в арбузный сезон. В течение недели необходимо питаться только арбузами и пить настой из черных сухарей. Если очень сильное чувство голода не дает покоя, можно дважды в день съедать небольшое количество салата из тертой моркови, репы, тыквы, капусты, добавляя в салат кашицу из сухарей. Все тщательно прожевывать. Таким очищением могут ограничиться те, кто уверен, что их почки здоровы.

Если же почки больны, перед проведением основной процедуры очищения, описанной выше, необходимо выполнить одну из следующих рекомендаций:

1. В течение месяца пить настой толокнянки: 1 ст.л. травы залить стаканом кипятка, подержать 15 мин на паровой бане или в термосе. Принимать по 1/3 стакана за 20 мин до еды 3 раза в день.

2. Включить в рацион овсяный кисель: овес в шелухе, залив кипятком, оставить в термосе на 12 часов. Затем в горячем виде протереть его через сито. Полученную клейкую массу употреблять в качестве завтрака без соли и сахара.

Следует иметь в виду, что камни, как правило, выходят в период наивысшей активности почек и мочевого пузыря — с 17.00 до 21.00 по местному времени. Если не удалось добиться результата через 2-3

почках и мочевом пузыре, нефрите, наличии белка в моче и других болезнях почек, следует строго соблюдать дозировку: не более 30-60 г за один прием.

Способ 4. *Очищение почек с помощью отвара корней шиповника:* 2 ст.л. измельченных корней заливают стаканом кипятка, кипятят 15 мин, затем процеживают. Принимают по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 1-2 недель.

Отвар корней шиповника хорошо растворяет любые камни в организме человека, а отвар плодов шиповника эффективен при заболеваниях почек и мочевого пузыря. Кроме того, этот метод стимулирует защитные силы организма, что очень важно при лечении онкологических заболеваний.

ОЧИЩЕНИЕ ЛИМФЫ (ИЛИ ДЕТОКСИКАЦИЯ ОРГАНИЗМА)

Способ 1. За 1-2 дня до начала очищения лимфы необходимо подготовить талую воду. Для этого следует налить в пластмассовую посуду родниковую или профильтрованную через очиститель и доведенную до температуры «белого ключа» воду. Остудить, плотно закрыть крышкой, поставить в холодильник или на мороз (никаких мясных продуктов рядом лежать не должно). После того, как вода замерзнет, внести посуду в теплое помещение и ждать оттаивания. Талую воду сливать очень осторожно, чтобы осадок остался в той посуде, где замерзала вода. Необходимо приготовить 2 л талой воды.

1-й день. Приготовить 0,9 л сока грейпфрута, 0,9 л сока апельсина, 0,2 л сока лимона, смешать с 2 л талой воды. Утром натощак сделать клизму, влив в кружку Эсмарха 2 л обычной воды и 2 ст.л. яблочного уксуса, затем выпить стакан раствора глауберовой соли — сульфат натрия (1 ст.л. на 1

смесь). *Не следует беспокоиться, если появится слабость. Природа использует энергию организма для его очищения, поэтому вскоре вы почувствуете бодрость и легкость.*

Способ 2.

1-й день. Утром — очистительная клизма. В течение дня съесть лимон с хорошо распаренной цедрой, можно подсластить его фруктовым сахаром или медом. Ослабленным больным в течение дня мелкими глотками пить сок одного лимона.

2-й — 15-й дни. Повторять ту же процедуру, добавляя каждый день по 1 лимону (с 1 до 15 лимонов в день).

16-й — 30-й дни. То же в обратном порядке (с 15 до 1). За месяц растворяются все отложения, выводятся шлаки, очищаются лимфа, кровь.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ СЛИЗИ

Для очищения организма больного от слизистых скоплений в легких, носоглотке и гайморовых полостях в Центре «Живица» применяют следующий метод.

К 150 г тертого хрена добавить сок 2-3 лимонов. Принимать 2 раза в день по 1/2 ч.л. натощак. Эта смесь оказывает мягкое воздействие, не раздражая слизистых оболочек. Кроме того, это прекрасное мочегонное средство, особенно эффективное при отечности.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА ОТ ШЛАКОВ

Очищение с помощью растительного масла — еще одна традиционная методика, позволяющая достичь положительных результатов при лечении онкозаболеваний. Как известно, наш язык — зеркало здоровья. Налет на нем может рассказать о многих заболеваниях.

Способ очистки очень прост: 1 ст.л. нерафинирован-

(Продолжение на стр. 9)

(Начало на стр. 8)

ного подсолнечного масла надо держать в передней части рта и сосать, как конфету. Глотать его нельзя. Через 15-20 мин масло становится жидким, как вода. Эту жидкость (молочно-белую) следует выплюнуть. Если жидкость желтая, то процесс очистки не доведен до конца. Следует проводить эту процедуру ежедневно в течение месяца.

БЛИЗОСТЬ К ПРИРОДЕ, ЛЕЧЕНИЕ ХОЛОДОМ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Любое злокачественное новообразование вне зависимости от стадии его развития (включая и четвертую, последнюю стадию) боится лечебного воздействия холодом (по специально разработанным методикам), холодных обливаний, возвращающих человеку бодрость и радость жизни, заставляющих его энергичнее бороться за полноценное существование, дающих ему самое главное — веру в свое выздоровление. Вера эта небезосновательна: ведь человек — часть живой Природы, и его жизнь и здоровье находятся в тесной взаимосвязи с окружающей средой — воздухом, водой, землей.

Всем известно, что лечение холодом, закаливание способствует укреплению иммунной системы — основного защитного барьера человеческого организма от любых заболеваний. В онкологии же повышение иммунитета занимает, пожалуй, первое место среди прочих факторов, способствующих выздоровлению.

Близость к природе. Состояние иммунной системы человека зависит от внешних (окружающая среда) и внут-

кологическому. И в этом случае единственная реальная возможность спасения — естественное природное оздоровление организма, единение с природой.

Наш опыт показывает, что люди, перебравшиеся (хотя бы на время) в деревню, поближе к земле и воде, при прочих равных условиях справляются с заболеваниями значительно лучше горожан.

Что же касается боязни сменить привычный комфорт на деревенскую неустроенность, то в ситуации, когда приходится выбирать между жизнью и смертью, человек способен преодолеть этот страх: только такой ценой можно продлить и сохранить жизнь.

Могу привести следующий пример. Пациентка Центра «Живица» вскоре после постановки диагноза «рак поджелудочной железы» переехала в деревню. Перемена образа жизни, комплексное лечение по системе «Живица» и психологическая поддержка специалистов Центра, которые помогли снять постоянный стресс, принесли свой результат: опухоль сократилась в три раза. И таких примеров можно привести немало.

Эмоциональное состояние. Человек, владеющий ситуацией, энергично борющийся со своим недугом, лучше справляется с заболеванием, чем больной, безвольно опустивший руки. При этом особенно важна поддержка родственников и близких людей. Та психологическая атмосфера, которой окружен больной, может либо ускорить процесс его выздоровления, либо приблизить конец. Подавленное состояние, слезы, нескрываемое горе лишают его последней надежды на спасение.

В то же время активная,

крыть кислород» негативным эмоциям.

Лечение холодом. Система «Живица» уделяет особое внимание этому обязательному пункту комплексного лечения любого онкологического процесса. Лечение холодом имеет глубокие традиции: это водолечение Кнейпа, системы П.Иванова, Ниши и другие. Система «Живица» использует в основном отечественный опыт водолечения.

Обливаться холодной водой следует ежедневно (желательно — 2 раза в день: до завтрака и на ночь с интервалом в 12 часов). Эту процедуру можно заменить купанием в холодной воде. Начинайте с обливаний или обтираний рук и ног, затем постепенно переходите к обливанию всего тела. Вода, температура которой выше 13°С, не оказывает лечебного воздействия. Но для постепенного привыкания организма можно начать и с 20°С, понемногу снижая температуру до нужной.

Кроме того, несколько раз в день необходимо принимать холодные воздушные ванны и ходить босиком по земле. Обливаться тоже лучше на земле. Но если нет такой возможности, можно делать это в ванне. Облиться с головой, причем сделать это быстро, чтобы мощный поток воды создал приток положительной энергии, гармонично распределил ее по всему организму и унес с собой энергетическую грязь больных клеток. (К тому же кратковременное, импульсивное повышение температуры тела до 42,5°С способствует сгоранию практически любых болезнетворных микроорганизмов, вирусов, шлаков.) Человек при этом ощущает легкий, приятный разогрев всего организма. В результате обливания улучшается работа орга-

физические — очень полезны, и самый полезный из них — температурный, стресс холодом. После обливания человек испытывает необыкновенное ощущение радости, чувство подъема, его переполняет жизненная энергия. Никакая злокачественная опухоль в таком организме не уживется: ей просто не останется там места! Ее смоет стихия живой воды, а организм человека наполнится энергией Живой Природы.

Большое значение специалисты «Живицы» придают босохождению. Все органы человека проецируются на стопу соответствующими зонами и точками. На схеме стопы можно найти точку гипофиза, тимуса, но самое главное, там есть точка закаливания, отвечающая за иммунитет. Хождение босиком стимулирует эти точки и зоны, заставляет организм активнее сопротивляться заболеванию, поэтому каждый шаг по траве или по снегу приближает вас к здоровью.

Общеизвестно, что атмосфера, которая нас окружает, содержит положительные и отрицательные ионы. В зависимости от преобладания этих ионов изменяется самочувствие человека. Отрицательно заряженные ионы действуют благотворно, снижают усталость, улучшают состояние больного, а передозировка положительно заряженных ионов вызывает головную боль, головокружение, усталость. Босохождение в первую очередь выравнивает электронное равновесие, так как земля заряжена отрицательно, и человек снимает с себя избыток положительных ионов.

Мы постоянно напоминаем своим пациентам: все лечебные действия должны быть осмысленными. Это касается и лечения холодом. Перед об-

ми и дыхательными упражнениями, теплой одеждой. Пусть холодная вода «ошпарит» вас подобно кипятку — но не допускайте замерзания, озноба.

Помните, что вам нельзя загорать и париться в банях любого типа. Избегайте прогреваний, особенно тепловых компрессов на пораженные участки тела — все это стимулирует онкологический процесс так же, как и иглорефлексотерапия, мануальная терапия, экстрасенсорика и прочие воздействия на организм.

* * *

В заключение по традиции приведем те принципы, которые положены в основу системы «Живица» и которые следует помнить каждому онкологическому больному:

1. Не следует полагаться на какое-либо одно универсальное лекарственное средство, ибо в этом случае больной использует всего лишь один из множества шансов, предоставляемых ему Природой.

2. Подбор разнообразных лекарственных средств должен учитывать гармоническое сочетание между этими средствами и индивидуальность пациента. Вся сумма применяемых в лечении лекарственных средств должна являться не простым их набором, а строго продуманным сбалансированным комплексом.

3. Рак — это болезнь неправильного образа жизни, и только изменив его, человек может рассчитывать на положительный результат.

4. Хроническая природа рака не должна настраивать человека на безысходность. Только постоянная действенная борьба, сущность которой такая же, как и борьба жизни со смертью, принесет свои плоды, главным из которых будет по

Всем известно, что лечение холодом, закаливание способствует укреплению иммунной системы — основного защитного барьера человечеcкого организма от любых заболеваний. В онкологии же повышение иммунитета занимает, *пожалуй, первое место среди прочих факторов, спо*собствующих выздоровлению.

Близость к природе. Состояние иммунной системы человека зависит от внешних (окружающая среда) и внутренних факторов — стрессовые ситуации, так же, как и экологическое неблагополучие, не могут не отражаться на нашем здоровье. До поры до времени организм сопротивляется, используя приспособительные механизмы компенсации. Но в какой-то момент их возможности иссякают, что может привести к заболеванию, в том числе и он-

человек, владеющий ситуацией, энергично борющийся со своим недугом, лучше справляется с заболеванием, чем больной, безвольно опустивший руки. При этом особенно важна поддержка родственников и близких людей. Та психологическая атмосфера, *которой окружен больной, может либо ускорить процесс* его выздоровления, либо приблизить конец. Подавленное состояние, слезы, нескрываемое горе лишают его последней надежды на спасение.

В то же время активная, жизнеутверждающая энергия борьбы, убежденность в том, что человек способен победить болезнь, дают реальный шанс на выздоровление. Не поддаваясь унынию, веруя в возможности самовосстановления организма (а они поистине неисчерпаемы), вы в состоянии сбросить с себя груз отрицательных эмоций и, слившись с природой, «пере-

сделать это быстро, чтобы мощный поток воды создал приток положительной энергии, гармонично распределил ее по всему организму и унес с собой энергетическую грязь больных клеток. (К тому же кратковременное, импульсивное повышение температуры тела до 42,5°С способствует сгоранию практически любых болезнетворных микроорганизмов, вирусов, шлаков.) Человек при этом ощущает легкий, приятный разогрев всего организма. В результате обливания улучшается работа органов дыхания, но самое главное — организм начинает вырабатывать гидрокортизон — гормон, регулирующий углеводный, белковый и жировой обмен, оздоравливая таким образом эндокринную систему и повышая иммунитет.

Обливание вызывает сильный температурный стресс. Психические стрессы, безусловно, вредны для здоровья, а

заряженные ионы действуют благотворно, снижают усталость, улучшают состояние больного, а передозировка положительно заряженных ионов вызывает головную боль, головокружение, усталость. Босохождение в первую очередь выравнивает электронное равновесие, так как земля заряжена отрицательно, и человек снимает с себя избыток положительных ионов.

Мы постоянно напоминаем своим пациентам: все лечебные действия должны быть осмысленными. Это касается и лечения холодом. Перед обливанием выполните дыхательные упражнения, повторяя слова: «Растения Вселенной распускаются во мне, вытесняя болезнь. Шаг за шагом, день ото дня я исцеляюсь, я исцеляюсь». Затем сделайте несколько глубоких вдохов, подняв голову и настроившись на положительные эмоции.

После обливания согрейтесь растиранием, физически-

должна являться не простым их набором, а строго продуманным сбалансированным комплексом.

3. Рак — это болезнь неправильного образа жизни, и только изменив его, человек может рассчитывать на положительный результат.

4. Хроническая природа рака не должна настраивать человека на безысходность. Только постоянная действенная борьба, сущность которой такова же, как и борьба жизни со смертью, принесет свои плоды, главным из которых будет полноценная, окрашенная положительными эмоциями жизнь.

Елена Голубенкова,
консультант
Центра «Живица»

Адрес: 129223, Москва, пр-т Мира, ВВЦ (бывш. ВДНХ), павильон «Здоровье», Центр народной медицины «Живица». Тел. (095) 216-10-50

Из записной книжки целителя

Предлагаемые ниже рецепты — народные средства, благоприятно действующие на онкологических больных. Первый препарат — «Семь стаканов» — имеет довольно широкий спектр действия, а на дрожжах из хмеля, способ приготовления которых приведен во втором рецепте, замешивают тесто для выпечки лечебного хлеба.

«СЕМЬ СТАКАНОВ» ПРОТИВ ОПУХОЛЕЙ

Возьмите по одному стакану соков моркови, красной свеклы, черной редьки, чеснока и лимона, а также по одному стакану меда и кагора. Все это тщательно перемешайте деревянной ложкой в эмалированной кастрюле и перелейте полученную смесь в двухлитровую стеклянную банку. Закройте ее и поставьте в холодильник (только не в морозилку!).

Принимать препарат следует три раза в день — по 1 ст. л. после еды. Лечение состоит из пяти курсов, каждый из которых длится 45 дней (без перерыва). Интервал между курсами — 30 дней.

Для повышения эффективности лечения как злокачественных, так и доброкачественных опухолей целесообразно в интервалах между курсами принимать «синий йод», о котором мы писали ранее (см. «ПСС», №6, 1997). Однако его дозировка при этом будет иная.

Начните с приема 1 ч. л. «синего йода». Смешайте ее с молоком и выпейте лекарство через полчаса после еды (один раз в день). На следующий день (при отсутствии негативной реакции) увеличьте дозу, но она не должна быть более 8 ч.л. Эту дозу принимайте и впредь. Однако необходимо знать, в каком состоянии находится щитовидная железа, так как при ее разрушении на фоне некоторых болезней «синий йод» противопоказан. В этих случаях вместо него (проконсультировавшись с врачом) можно принимать тироксин — гормон щитовидной железы, на 65% состоящий из йода.

В случае, когда у человека запущенная стадия рака, ему можно рекомендовать пить «синий йод» без перерывов на прием основного лекарства, но понемногу, например, по 1-2 ч.л. в день, с молоком, прислушиваясь к реакции своего организма и корректируя при необходимости дозировку.

При одновременном использовании лекарства «семь стаканов» и «синего йода» необходимо, чтобы между их приемом прошло не менее трех часов. После употребления «синего йода» кислую и кисломолочную пищу (кефир и пр.) следует употреблять не ранее, чем через 1,5 часа.

Не забывайте, что лечение надо проводить под наблюдением врача. При этом необходимо периодически делать анализ крови.

Во время лечения нельзя есть мясную, жареную и копченую пищу. Основа питания онкологических больных — биологически активная пища, то есть сырые овощи, фрукты, орехи, мед, проросшие семена зерновых. Вместо обычного дрожжевого хлеба ешьте хлеб на дрожжах из хмеля. Если нет сырых фруктов, используйте сухофрукты, изюм, курагу и пр.

Н.Сторожук

ДРОЖЖИ ИЗ ХМЕЛЯ

1. Поместите в эмалированную кастрюлю 1 ч. сухого хмеля и 2 ч. воды и кипятите до тех пор, пока половина воды не испарится. Затем полученный отвар процедите и добавьте на один стакан отвара 1 ст.л. сахара. Когда сахар полностью растворится, добавьте на каждый стакан отвара по полстакана муки, помешивая деревянной ложкой.

Полученную массу поставьте в теплое место, накрыв хлопчатобумажной тканью. Через 36-48 часов дрожжи готовы. Их разливают в бутылки или банки и хранят герметично закрытыми в холодильнике (не в морозилке!) до трех месяцев.

Для выпечки 2-3 кг хлеба требуется соответственно от 0,5 до 0,75 стакана дрожжей.

2. Из свежего хмеля дрожжи приготавливают следующим образом. Плотно набив хмелем эмалированную кастрюлю, залейте его горячей водой и варите 40-60 мин под крышкой. В процеженный теплый отвар добавьте сахар из расчета 1 ст.л. на 2 л. отвара. После того, как сахар растворится, постепенно добавьте еще один стакан сахара, а после его растворения — два стакана пшеничной муки. Хорошо все перемешайте, чтобы не было комков, и поставьте смесь в теплое место на 36 часов. Затем добавьте 2 протертые вареные картофелины, все перемешайте и еще на один день поставьте в теплое место.

Готовые дрожжи разлейте в бутылки или банки, герметично их закройте и храните в холодильнике до трех месяцев.

На 1 кг хлеба требуется 0,25 стакана дрожжей. При выпечке не рекомендуется употреблять соль и сахар. Качество хлеба на дрожжах из свежего хмеля выше, чем из сухого.

Беседы с сексологом

ЕСЛИ ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕДРАССУДКИ...

ЭТО УЖЕ ВТОРАЯ ВСТРЕЧА НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ С КАНДИДАТОМ МЕДИЦИНСКИХ НАУК НИКОЛАЕМ ИВАНОВИЧЕМ ОЛЕЙНИКОВЫМ. ВРАЧ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ — ИГЛОРЕФЛЕКСОТЕРАПЕВТ, ПСИХОТЕРАПЕВТ, СЕКСОЛОГ, ОН В ПЕРВОЙ ПУБЛИКАЦИИ, ПОДГОТОВЛЕННОЙ СОВМЕСТНО С НАШИМ КОРРЕСПОНДЕНТОМ АСТХИК ЕТИМЯН, АНАЛИЗИРОВАЛ СЛОЖНУЮ ПСИХОСЕКСОЛОГИЧЕСКУЮ ПРОБЛЕМУ МУЖСКОЙ (ПОДРОСТКОВОЙ) МАСТУРБАЦИИ. СЕГОДНЯ МЫ ПРОДОЛЖАЕМ ТЕМУ, НО ОБЪЕКТ РАССМОТРЕНИЯ ИНОЙ — ЖЕНЩИНЫ (ДЕВОЧКИ, ПОДРОСТКИ).

Вопрос этот, как ни странно, мало изучен и освещен как в научных трудах, так и в популярных изданиях. Может быть, это связано с тем, что на любые проблемы, включая и женские, во все времена господствовал «взгляд с позиции мужчины». Сексуальные переживания самой женщины особого интереса не вызывали. Не потому ли к женской мастурбации относятся обычно спокойнее, чем к мужской. Более того, некоторые современные сексологи даже рекомендуют ее на определенных этапах сексуальной адаптации.

Правомерно ли говорить о каком-то определенном возрастном периоде, когда у некоторых женщин может проявиться склонность к мастурбации? У 8-10% из них это случается довольно рано — в возрасте от трех до семи лет. Возможность сладострастных переживаний девочки открывают для себя, как правило, неожиданно и неосознанно, задолго до полового созревания.

Родители могут вдруг обнаружить, что перед сном или утром, проснувшись, девочка увлечена какими-то странными действиями: сжимает ножки, сжимает между ними руки, игрушку, одеяло и при этом краснеет, пыхтит, часто дышит, потеет. При этом сама она явно не осознает значения этих движений, ощущений, которые испытывает, но вид-

рых, конечно, до ребенка не доходит, запоминаются порою надолго. Особенно при возбудимой нервной системе. А если за этим последует родительское наказание, то оно не будет воспринято как справедливое и никакой пользы не принесет. Наоборот, необычное переживание лишь ярче зафиксируется в памяти, заложив уже осмысленную тягу к «запретному плоду». Разумеется, чаще всего такие эпизодические переживания не входят в привычку.

Однако — и это хотелось бы подчеркнуть — при неправильной тактике родителей, нервозности ребенка или плохом уходе за ним опасность эта вполне реальна. Нечаянно открытое девочкой ощущение может стать потребностью. Порою она вновь и вновь стереотипно воспроизводит уже испытанное, раздражая наружные половые органы — и, скорее, не ради удовольствия, а чтобы снять нервное напряжение, отвлечься от негатив-

ряют любопытство, иногда снимают волнение, а порой действуют и под чьим-то влиянием. Однако мысль о том, что они занимаются чем-то опасным, вредным и неприличным, чаще всего порождает у них чувство самоосуждения. Это мешает формированию личности, и, в частности, правильному сексуальному становлению будущей женщины.

Считать женскую мастурбацию каким-то серьезным физическим и психическим отклонением не имеет смысла. Мастурбируют женщины реже, чем мужчины. Правда, в последнее время это явление приобретает более распространенный характер в связи с обилием эротической литературы, телепередач, кинофильмов и т.д.

Так или иначе, но до брака мастурбацию открывают для себя примерно 60% женщин, а 20% постигают ее в супружестве. Сексологи считают, что женщина с подобным опытом приобретает и опыт сексуаль-

«что-то не так». В действительности клиторальный оргазм — явление достаточно частое.

Некоторые известные сексологи, например, Р.Свифт, даже предлагают методики обучения женщин мастурбации для постижения тайн своего тела. Р.Свифт разработала систему, рекомендующую переходить от оргазма, вызванного мастурбированием, к оргазму от полового акта, дополняя последний мастурбацией, переводя ее в ранг любовной игры, не только естественной, но и необходимой. Ведь у женщины оргазм может наступить и при возбуждении любой другой эрогенной зоны. Тем более, что без их дополнительной стимуляции у большинства женщин возникают серьезные проблемы. Значит, рекомендации Р.Свифт вполне физиологичны.

Однако достаточно часто на прием к сексопатологу приходят пациентки, не верящие в возможность получить удовольствие при обычном имеет больше, если, конечно, не обременяет себя опасениями о воображаемых вредных последствиях своей «запретной» практики. Иногда поводом для волнений становится переходный период от мастурбирования к нормальной половой жизни. Испытывающие оргазм только при дополнительной стимуляции (например, раздражении клитора) склонны думать, что у них чать половую жизнь с любимым мужем. Ни объяснения, ни уговоры, ни даже попытки деликатного медицинского обследования успеха не имели. Только терпеливый анализ ее расстройства, беседы с психотерапевтом помогли, наконец, решить задачу. Выяснилось, что привычка возникла и закрепилась у нее в пятилетнем возрасте из-за семейных проблем. Только мастурбацией снималось нервное напряжение. Став же взрослой, она решила, что «навсегда испортила себя». Вылечили ее гипнозом и иглоукалыванием. Сейчас женщина ждет ребенка, счастлива (и, кстати, испытывает полноценный оргазм).

Хорошо, что такие расстройства чаще всего поддаются лечению. И те, кто считает, что «пагубная» привычка завела их слишком далеко, могут надеяться, что со временем все нормализуется. Случай, о котором мы рассказали (далеко не единичный), свидетельствует, что женщины, подобные ей, даже чаще других способны получать удовольствие от полового акта.

Астхик Етимян

Сексолог-консультант Н.И.Олейников — тел.282-05-40.

В «ПСС» N6 номер телефона Н.И.Олейникова был

задолго до полового созревания.

Родители могут вдруг обнаружить, что перед сном или утром, проснувшись, девочка увлечена какими-то странными действиями: сжимает ножки, зажимает между ними руки, игрушку, одеяло и при этом краснеет, пыхтит, часто дышит, потеет. При этом сама она явно не осознает значения этих движений, ощущений, которые испытывает, но видно, что они ей приятны. Чаще всего в возникновении такой привычки не последнюю роль

Однако — и это хотелось бы подчеркнуть — при неправильной тактике родителей, нервозности ребенка или плохом уходе за ним опасность эта вполне реальна. Нечаянно открытое девочкой ощущение может стать потребностью. Порою она вновь и вновь стереотипно воспроизводит уже испытанное, раздражая наружные половые органы — и, скорее, не ради удовольствия, а чтобы снять нервное напряжение, отвлечься от негативных переживаний — страха, тревоги, беспокойства. Взрослея, девочки начинают стыдиться своей игры, не только естественной, но и необходимой. Ведь у женщины оргазм может наступить и при возбуждении любой другой эрогенной зоны. Тем более, что без их дополнительной стимуляции у большинства женщин возникают серьезные проблемы. Значит, рекомендации Р.Свифт вполне физиологичны.

отклонением не имеет смысла. Мастурбируют женщины реже, чем мужчины. Правда, в последнее время это явление приобретает более распространенный характер в связи с обилием эротической литературы, телепередач, кинофильмов и т.д.

Так или иначе, но до брака мастурбацию открывают для себя примерно 60% женщин, а 20% постигают ее в супружестве. Сексологи считают, что женщина с подобным опытом приобретает и опыт сексуальных переживаний, следовательно, шансов испытать оргазм при половой близости

Однако достаточно часто на прием к сексопатологу приходят пациентки, не верящие в возможность получить удовольствие при обычном половом акте.

Так, молодая женщина в течение двух лет не могла на-

чли, о котором мы рассказали (далеко не единичный), свидетельствует, что женщины, подобные ей, даже чаще других способны получать удовольствие от полового акта.

Астхик Етимян

Сексолог-консультант Н.И.Олейников — тел.282-05-40.

В «ПСС» №6 номер телефона Н.И.Олейникова был указан неправильно, за что редакция приносит читателям свои извинения.

МУЖСКОЙ КЛИМАКС

Годы идут... И вдруг мужчина начинает осознавать, что он уже не «в полном расцвете сил». Учащенное сердцебиение, боли в области сердца, повышение артериального давления, ощущение пульсации в голове и во всем теле, головокружение, ослабление памяти, рассеянность сигнализируют о наступлении климактерического периода...

К 50-60 годам у мужчин происходит физиологическая перестройка организма, заключающаяся в естественном, постепенном снижении половой функции на фоне общих возрастных изменений.

В это время в яичках уменьшается число клеток, вырабатывающих половые гормоны (в частности, тестостерон), в результате снижается содержание этих гормонов в крови. Происходят функциональные изменения в системе гипоталамус — гипофиз — половые железы, что ведет к расстройству той или иной функции организма. Чаще всего нарушается деятельность сердечно-сосудистой системы, прогрессирует ожирение, выявляются такие заболевания, как диабет, подагра, остеопороз (хрупкость костей). Разумеется, степень тех или иных расстройств, возникающих у мужчин при климаксе, зависит от общего состояния организма.

В большинстве случаев врачи рекомендуют гормонотерапию. Но всегда следует помнить, что лечение гормонами может дать толчок к росту аденомы предстательной железы. Поэтому подбор лекарств должен быть строго индивидуальным.

К сожалению, в этом возрасте у всех мужчин снижается потенция. По мнению профессора-сексопатолога Г.С.Васильченко, у 44% мужчин происходит спокойное угасание половой функции. Это длится не один год (иногда до 10 лет). Для остальных 56% характерна ускоренная эякуляция, при этом 30% испытывают эмоциональный подъем (так называемый экзальтационный тип климакса), а 26% чувствуют себя скованными, зажатыми (неврастенический вариант).

Но при этом почти у половины мужчин до семидесяти лет сохраняются и либидо, и определенная потенция, позволяющие эпизодически осуществлять половой акт

Большинству мужчин бывает трудно смириться с такими изменениями в организме. Плохое настроение (тоска, недовольство, раздражительность) внезапно сменяется беспричинной веселостью или состоянием страха, тревоги. И здесь многое зависит от женщины. Очень важны здоровый образ жизни, мир и согласие в доме, поскольку любой стресс в этот период может вызвать депрессию. Рекомендуется ходить в русскую баню или сауну, отказаться от употребления алкогольных напитков и курения.

Главное — помнить, что функциональные расстройства, возникающие в климактерический период, при надлежащей заботе о своем здоровье можно перенести без особенных неприятностей.

Е.Батырева

Автор и редакция благодарят за помощь в подготовке материала доктора медицинских наук, профессора, старшего медицинского советника Эндокринологического научного центра РАМН

Геннадия Ильича КОЗЛОВА.

Ни для кого не секрет, что сегодня в России рожают мало. Мы привыкли объяснять это множеством причин, начиная от экологии и заканчивая экономической нестабильностью нашего общества. Однако главный враг находится внутри нас. Это здоровье, а точнее — нездоровье женского организма.

Женщинам на заметку

Дело в том, что даже та женщина, которая решилась стать матерью, не всегда может выносить плод. Одной из причин самопроизвольного прекращения беременности (выкидыша) могут быть вирусные инфекции, получившие широкое распространение, особенно в молодежной среде. По данным на 1992 год, около 33% населения страдает генитальным герпесом, 30% — носители хронической гонореи, а у каждой второй пациентки гонорея сочетается с хламидиозом. Более свежих данных, к сожалению, пока нет, но можно с уверенностью сказать, что сегодня эти цифры не ниже, а, скорее всего, гораздо выше. При этом пик заболевания, например герпесом, приходится на женщин в возрасте от 16 до 24 лет.

Настоящий «бич нашего времени» — нетипичные формы болезни. Так, герпес все чаще протекает без классической лихорадки, без температуры и т.п. Хламидиоз маскируется под молочницу, а хроническая гонорея вообще не дает никаких симптомов. И как результат, у многих беременных женщин можно обнаружить одну или даже несколько вирусных инфекций. Нельзя с уверенностью сказать, способна ли такая женщина выносить ребенка и насколько здоров будет новорожденный.

Для того, чтобы избежать инфекции и, следовательно, ее негативных последствий, надо соблюдать некоторые правила. Во-первых, следует пользоваться так называемыми барьерными контрацептивами (проще говоря, презервативами). Во-вторых, перед планируемой беременностью необходимо пройти медицинское обследование. Лучше всего это сделать в крупных центрах акушерства и гинекологии. И наконец, самое простое: чем меньше у вас сомнительных половых контактов, тем меньше шансов заболеть.

Кстати, в Европе эти правила усвоили уже давно, поэтому там число вирусоносителей среди нерожавших женщин с каждым годом уменьшается, а следовательно, уменьшается риск неудачной беременности или рождения больного ребенка. Может быть, и нам пора подумать о своем будущем всерьез?

Оксана Крылова

Редакция благодарит за помощь в подготовке материала Центр акушерства, гинекологии и перинатологии РАМН.

ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАШ ПАПА!

Медико-генетический и юридический аспекты одной проблемы

с.3

ЗАЧЕМ МАЙКЛУ ДЖЕКСОНУ БАРОКАМЕРА?

О методе гипербарической оксигенации

с.7

ЕЖЕМЕСЯЧНАЯ ГАЗЕТА

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

(41) № 1

Для тех, кто хочет найти физическое и духовное здоровье

ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Начинать надо с очищения организма, считает врач Л.Н.Мыслицкая

с.8-9

СВЕТ В КОНЦЕ «НАРКОТОННЕЛЯ»

— Наркомания излечима! — утверждает и доказывает на деле руководитель фонда «Нарконон»

с.10

МЫ ВМЕСТЕ

В первых числах декаб-

да. Данный проект

создателями социальных технологий и производителями средств технической реабилитации инвалидов, пре-

тов, врачей и социальных работников.

700 маленьких гостей, приглашенных на концерт, получили подарки от фирм-спонсо-

ская правда», «Махаон», «АСТ», «Искатель» дарили им книги, а Очаковский завод поил своими соками и водами.

ЗАБОЛЕВАНИЙ

Начинать надо с очищения организма, считает врач Л.Н.Мыслицкая

с.8-9

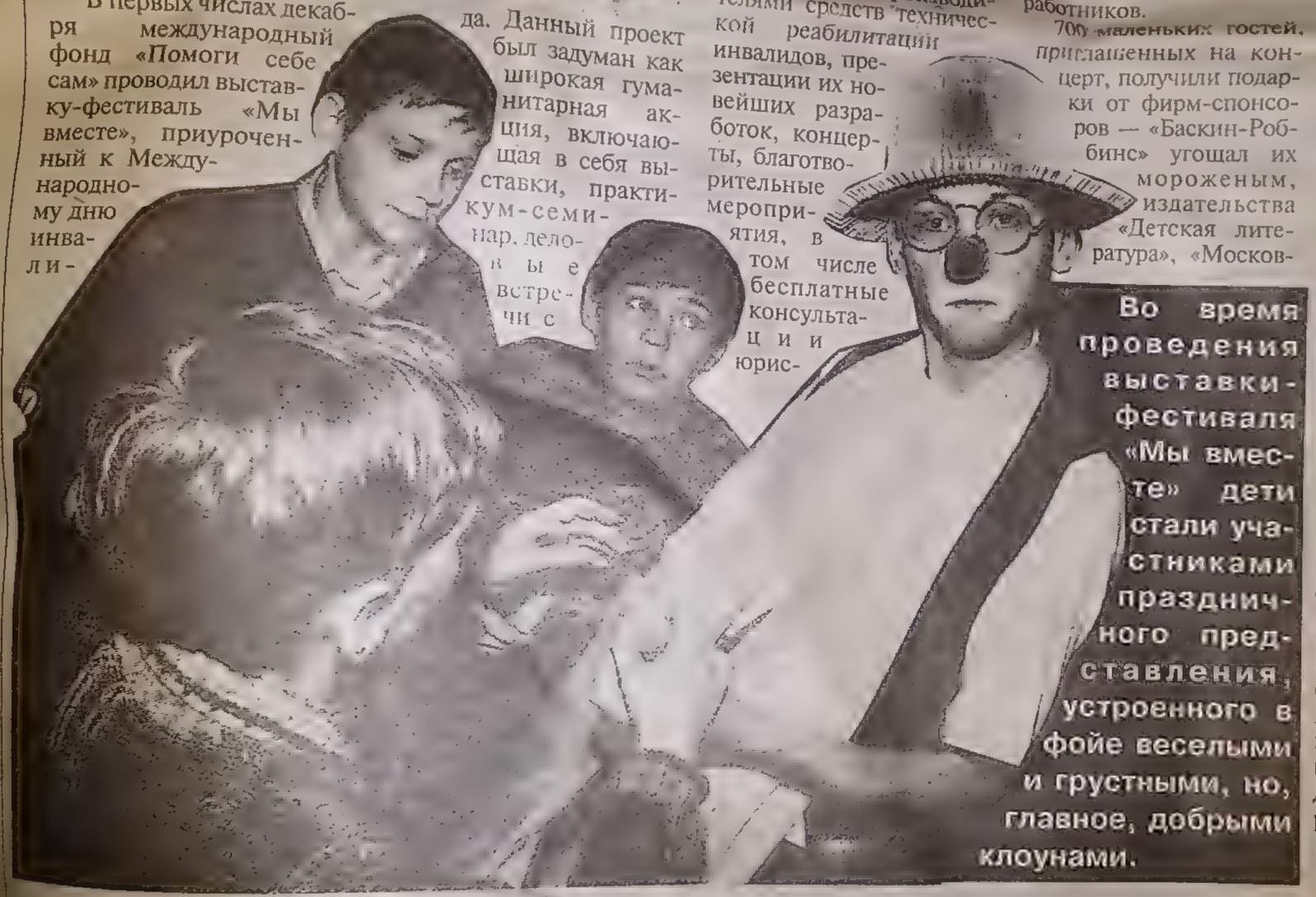
СВЕТ В КОНЦЕ «НАРКОТОННЕЛЯ»

— Наркомания излечима! — утверждает и доказывает на деле руководитель фонда «Нарконон»

с.10

МЫ ВМЕСТЕ

В первых числах декабря международный фонд «Помоги себе сам» проводил выставку-фестиваль «Мы вместе», приуроченный к Международному дню инвалида. Данный проект был задуман как широкая гуманитарная акция, включающая в себя выставки, практикум-семинар, деловые встречи с создателями социальных технологий и производителями средств технической реабилитации инвалидов, презентации их новейших разработок, концерты, благотворительные мероприятия, в том числе бесплатные консультации юристов, врачей и социальных работников.



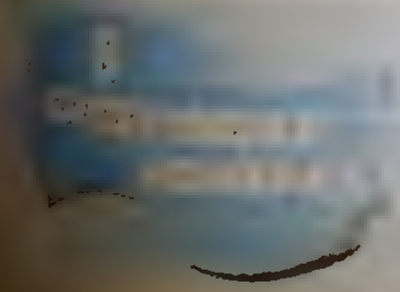
Во время проведения выставки-фестиваля «Мы вместе» дети стали участниками праздничного представления, устроенного в фойе веселыми и грустными, но, главное, добрыми клоунами.

700 маленьких гостей, приглашенных на концерт, получили подарки от фирм-спонсоров — «Баскин-Роббинс» угощал их мороженым, издательства «Детская литература», «Московская правда», «Махаон», «АСТ», «Искатель» дарили им книги, а Очаковский завод поил своими соками и водами.

Главным девизом выставки-фестиваля стала фраза «Нам нужны права, а не льготы» (хотя, заметим в скобках, льгот у инвалидов негусто, и те распределяются, как метко выразился один из присутствовавших на пресс-конференции, посвященной этому событию, по принципу «размазывания каши по тарелке» — то есть всем ничтожно мало).

Только вместе мы можем создать общество, в котором не только здоровому человеку будут обеспечены права, но и людям, чьи физические возможности ограничены. Об этом говорили многие приглашенные — представители Администрации Президента РФ, правительства Москвы, депутаты Государственной Думы, Московской городской Думы и другие.

(Окончание на с.2)



АЛЛЕРГИЯ И ПСЕВДОАЛЛЕРГИЯ НА ЛЕКАРСТВА

КОМПЬЮТЕР — ОПАСНОСТЬ НЕ ТАМ, ГДЕ ИЩУТ

«СИНДРОМ УНИЖЕНИЯ» НА ФОНЕ ЛЮБВИ

ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩАЯ ВЫСТАВКА-ПРОДАЖА РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ТЕХНИКИ

Сегодня в России более 10 миллионов человек по разным показаниям считаются инвалидами. Наша задача — вернуть их в общество, чтобы они не чувствовали себя брошенными.

Последнее десятилетие показало, что решение острых проблем общества зависит от активности, творческой инициативы и взаимодействия всех нас.

В постоянно действующем консультационно-выставочном комплексе (КВК) общественного фонда «Помоги себе сам» представлены товары, разработки, методики, которые помогают людям с ограниченными физическими возможностями видеть, слышать, двигаться. Это:

— средства ортопедии, протезирования и механизации при обслуживании инвалидов и престарелых (трости, костыли, ходунки, коляски, ортезы, протезы и различные тренажеры);

— сурдологическая техника (слуховые и телефонные аппараты для плохослышащих, световые будильники и т.п.);

— оптика (все виды очковой оптики, в том числе призматические бинокулярные очки для слабовидящих).

Мы привлекли к сотрудничеству множество фирм-производителей реабилитационной техники, чья продукция представлена у нас в КВК:

— совместные российско-американские предприятия DAB International (Санкт-Петербург) и Istok Audio International (г.Фрязево);

— российско-германское предприятие «Ортопедическая Индустрия "Энергия"» (г.Королев);

— консалтинго-производственное предприятие «Окулюс»;

— НИИ социальной и физической реабилитации инвалидов детства и спорта;

— центр реабилитации инвалидов на колясках «Катаржина»;

— научно-производственное предприятие «Сплав» и многие другие.

Вот уже два года проводятся выставки-фестивали, приуроченные к Международному дню инвалида, в которых принимают участие более 60 предприятий-изготовителей.

Совместно с Министерством труда и социального развития РФ фонд «Помоги себе сам» организовывал объединенный стенд производителей реабилитационной техники на выставке в Сокольниках «Медицина для Вас» и на выставке реабилитационной индустрии в Дюссельдорфе («REHA-97»).

Эти выставки продемонстрировали, что российские производители хотят и могут делать качественную продукцию реабилитационного направления и сейчас назрела необходимость в их объединении.

Для региональных органов здравоохранения и социальной защиты населения, для объединений инвалидов и т.д. мы предлагаем комплектацию целостных заказов реабилитационной техники с доставкой ее в кратчайшие сроки.

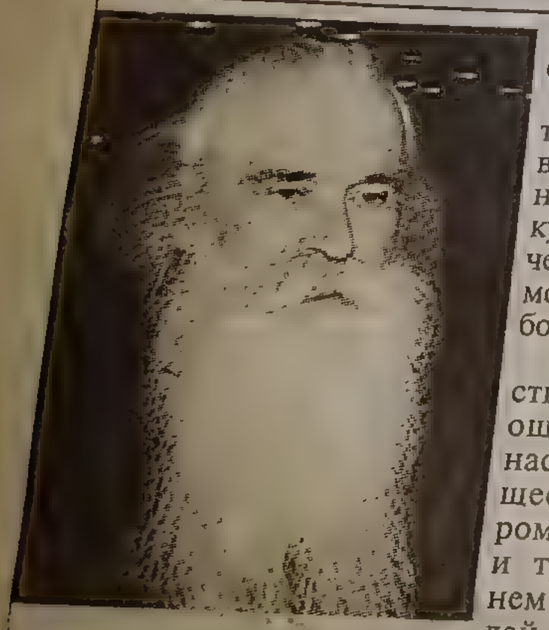
Мы готовы рассмотреть все предложения о взаимодействии объединений инвалидов, производящих товары народного потребления.

Приглашаем к сотрудничеству всех заинтересованных лиц и организации.

Обращайтесь по адресу:
109125, Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, КЦ «Москвич»—
АНО КВК «Помоги себе сам».
Тел. 179-16-04.
Тел/факс 179-83-22.

(Начало на с. 1)

Выставку-фестиваль почтили присутствием представители религиозных конфессий России. Мы попросили их поделиться своими впечатлениями.



Митрополит Волоколамский и Юрьевский Питирим:

— Одна из главных христианских заповедей гласит: возлюби ближнего, помоги немощному. Протягивая руку помощи людям с ограниченными физическими возможностями, мы совершаем богоугодное дело.

Инвалид должен почувствовать себя полезным и ощущать поддержку всех нас. Этот слой нашего общества представляет огромный интеллектуальный и трудовой потенциал, в нем много талантливых людей. Нужно только дать им возможность проявить себя. Все увиденное мною здесь вселяет оптимизм. Я уверен, что с помощью таких фондов, как «Помоги себе сам», можно многого добиться своими силами.

Да хранит вас Господь!

Муэдзин Московской Соборной мечети Анас Хазрат:

— Меня глубоко тронула искренность людей, которые стараются помочь

ПОМОЧЬ УВИДЕТЬ МИР

По статистическим данным, в настоящее время у 35 процентов учащихся начальных школ наблюдается резкое ухудшение зрения. И причина этого — не травмы, а самое что ни на есть элементарное несоблюдение требований гигиены зрения, когда они смотрят телепередачи, сидят за компьютером. Порушенная экология, постоянные стрессовые ситуации, чрезмерная контрастность текста и изображения в целом ряде изданий для детей и даже излишне белая бумага ученических тетрадок — все это оборачивается для наших детей ощутимой потерей зрения. Как уберечь их от этого? Как помочь детям с ослабленным зрением, часть из которых успели даже стать инвалидами?

Отвечает на эти вопросы Ирина Максимовна БАРСУКОВА, директор центра «Тифлоинформ», 20 лет существовавшего при Всероссийском обществе слепых (ВОС), а с 1991 года — самостоятельно.

— Начну с напоминания о необходимости неукоснительно соблюдать правила гигиены зрения. У нас в центре действует ассортиментный кабинет реабилитационных средств, который

висит и эффективность лечения. Трудно ли провести своевременную и правильную диагностику?

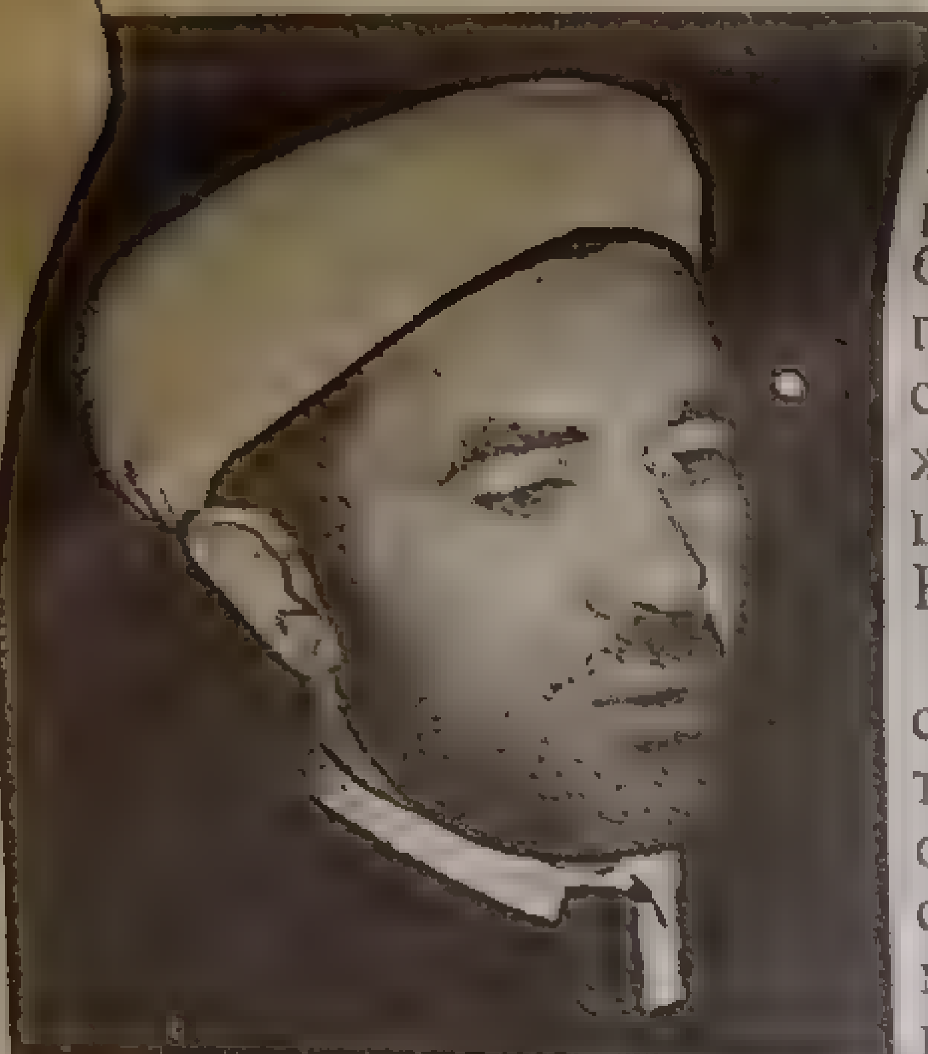
— В диагностике зрительных расстройств — целый ряд методик, но ни одна из них не может быть универсальной. Дело это чрезвычайно сложное и требует многопрофильного комплексного подхода. Однако динамику формирования зрительного анализатора можно проследить с самого раннего возраста, и именно поэтому необходимо раз в полгода показывать ребенка окулисту. УВК № 1697 технически оснащен очень хорошо. В основном инвалиды по зрению С.Жуковский, В.Григорьев, А.Олиферов, Т.Павлова, академик РАМТН и член-корреспондент РАЕН, заслуженный деятель науки России Е.Либман, коллектив УВК № 1697, сотрудники Института коррекционной педагогики.

Что за программа, спросите вы? Это совершенно новое поколение игр — занятый ими ребенок, не напрягаясь, тренирует зрительный анализатор. Например, лото «Разноцветный урожай» — его создатели учитывали весь комплекс требований офтальмологов к реабилитационным занятиям для слабовидящих детей. Думается, именно использование игр поможет такому ребенку научиться верно воспринимать окружающий мир.

— Создание игр, видимо, *требует немалых затрат? Как*

...ромный интеллектуальный и трудовой потенциал, в нем много талантливых людей. Нужно только дать им возможность проявить себя. Все увиденное мною здесь вселяет оптимизм. Я уверен, что с помощью таких фондов, как «Помоги себе сам», можно многого добиться своими силами.

Да хранит вас Господь!

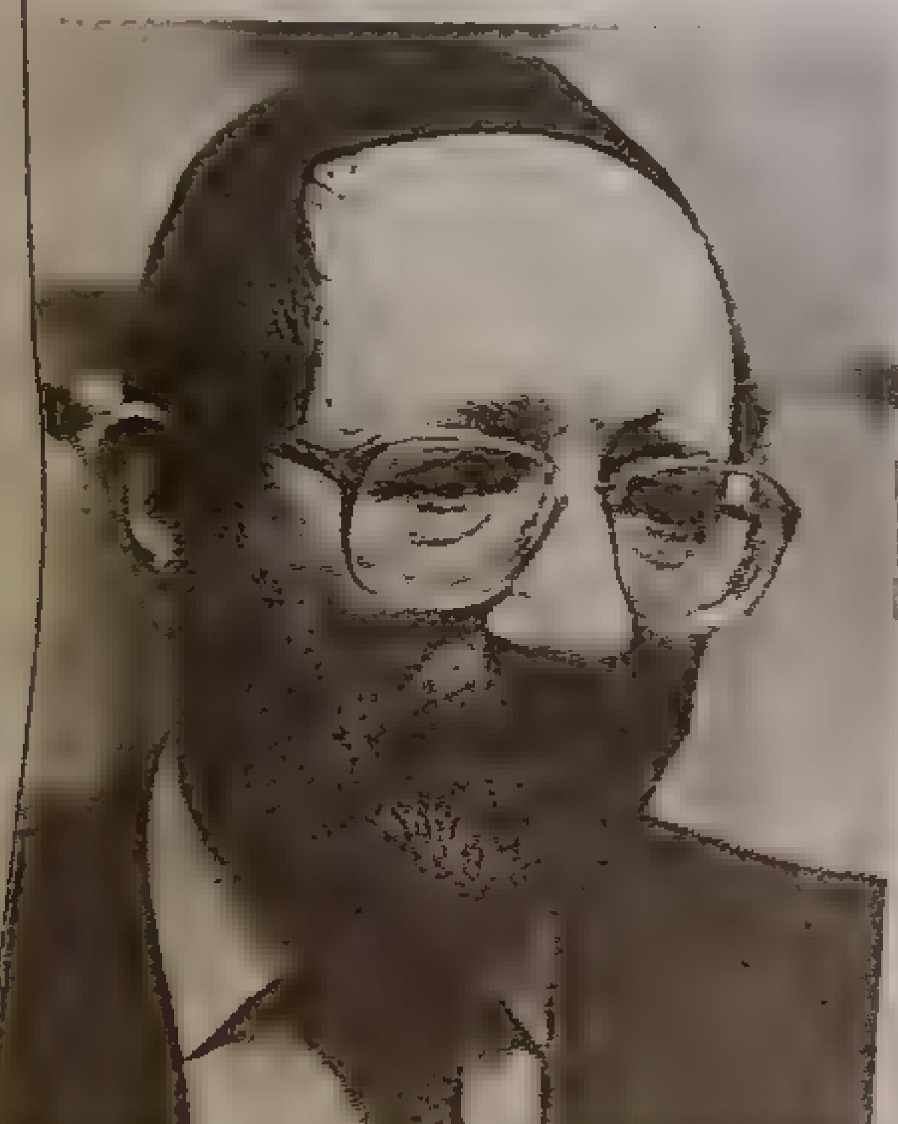


Муэдзин Московской Соборной мечети **Анво Хазрат:**

— *Меня* глубоко тронула искренность людей, которые стараются помочь ближнему. Протянуть руку помощи всем нуждающимся должно стать нормой жизни. Тогда и будут прощены наши грехи перед Всевышним.

Мы готовы сотрудничать с государственными структурами и с другими религиозными конфессиями России для достижения ощутимых результатов в области предоставления больших прав инвалидам.

Мы приложим все силы для поддержания таких благотворительных акций; отличным примером такой деятельности служит деятельность вашего Фонда.



Главный раввин России Адольф Соломонович Шаевич:

— Увиденное здесь действительно впечатляет. Я все больше убеждаюсь, что наша промышленность в состоянии обеспечить инвалидов самыми необходимыми товарами высшего качества. Остается только надеяться: все это найдет поддержку у государства и заинтересованных структур, что и облегчит жизнь многим нуждающимся людям.

На мой взгляд, самая главная задача государства — дать уверенность этим людям и помочь вернуть их к нормальной жизни, дать им больше прав и приобщить их к труду, тем более, что среди них очень многие сами требуют этого. Что же касается благотворительности, то мы давно и успешно занимаемся этим, помогая как инвалидам, так и малоимущим семьям.

а с 1991 года — самостоятельно.

...процентов учащихся начальных школ наблюдается резкое ухудшение зрения. И причина этого — не травмы, а самое что ни на есть элементарное несоблюдение требований гигиены зрения, когда они смотрят телепередачи, сидят за компьютером. Порушенная экология, постоянные стрессовые ситуации, чрезмерная контрастность текста и изображения в целом ряде изданий для детей и даже излишне белая бумага ученических тетрадок — все это оборачивается для наших детей ощутимой потерей зрения. Как уберечь их от этого? Как помочь детям с ослабленным зрением, часть из которых успели даже стать инвалидами?

— Начну с напоминания о необходимости неукоснительно соблюдать правила гигиены зрения. У нас в центре действует ассортиментный кабинет реабилитационных средств для инвалидов по зрению, и я могу вполне доказательно утверждать, что сложнее всего квалифицированно помочь даже не слепому человеку, а пациенту, видящему слабо. Стоит допустить малейшую неточность в подборе нужных ему средств, как остаточные зрительные функции больного ухудшаются...

— Ирина Максимовна, я слышала очень хорошие отзывы об УВК № 1697 — учебно-воспитательном комплексе для детей-инвалидов по зрению и ребят с ослабленным зрением. Скажите, пожалуйста, чем он отличается от других учреждений подобного типа?

— Кстати, он недавно отметил свое двадцатилетие... Это единственный из имеющихся в Москве комплексов, где есть не только ясельная и детсадовская группы, но и организовано обучение в рамках начальной школы, сочетающееся с активным лечением. Возглавляет его последние пять лет на редкость инициативный, энергичный человек — Е.Г.Шачнева, стремящаяся внедрить в практику максимум достижений современной офтальмологии. Коллектив комплекса — и тифлопедагогов, обучающих детей с нарушениями зрения, и педагогов-воспитателей — отличает высокий уровень профессионализма.

— От верности диагноза зависит... ески оснащен очень хорошо. Одно из последних приобретений — аппаратно-программный комплекс для диагностики и лечения косоглазия, амблиопии (ослабления зрения) и других нарушений бинокулярного и стереоскопического зрения. Я думаю, нет необходимости описывать принцип его работы. Скажу лишь, что он намного облегчает диагностику зрительных расстройств, да и точность ее значительно повышается.

— Лечение детей — дело весьма специфичное. Пользуются ли для лечения ребят с ослабленным зрением какими-нибудь реабилитационными играми?

— В России впервые создана и уже успела получить международное признание программа «Игра для реабилитации ребенка-инвалида». В числе ее творцов — группа наших экспертов по тифлотехнике, в ...

...пациям для слабовидящих детей. Думается, именно использование игр поможет такому ребенку научиться верно воспринимать окружающий мир.

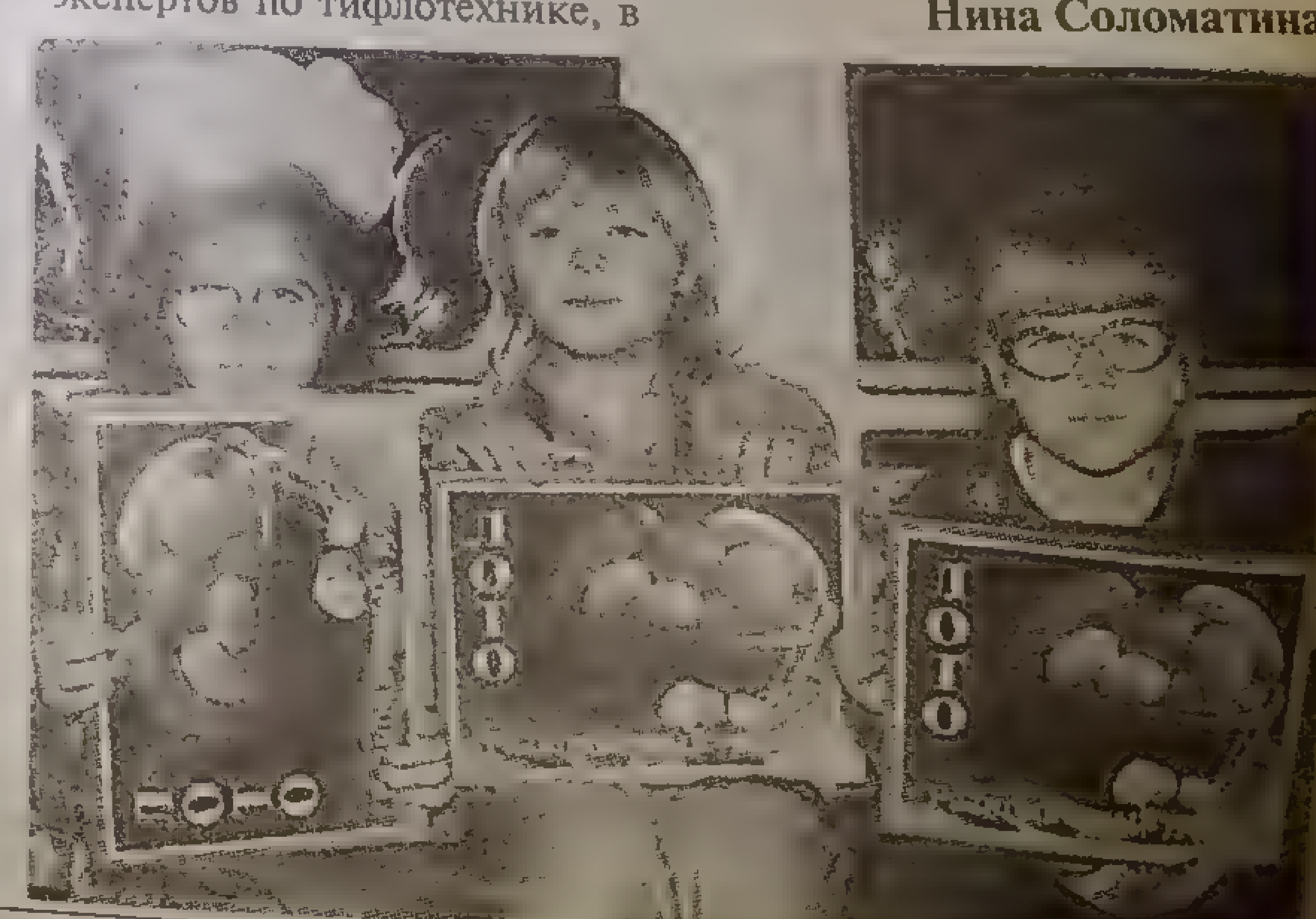
— Создание игр, видимо, требует немалых затрат? Как вы решили эту проблему?

— Наш единственный спонсор — Межкомбанк. Пользуясь случаем, хочу поблагодарить через вашу газету президента банка А.В.Григорьева за помощь детям-инвалидам.

— И последний вопрос о планах вашего Центра.

— Надеемся приступить к реализации (с привлечением всевозможных рекламных средств) глобальной программы «Береги зрение». И не только... Мечтаем создать при ВОС особое подразделение, где каждый человек в любой момент мог бы получить исчерпывающую информацию о своем зрительном потенциале и — если необходимо — рекомендации по его восстановлению.

Нина Соломатина



ЗДРАВСТВУЙТЕ, Я ВАШ ПАПА!

два аспекта одной проблемы

МЕДИКО-ГЕНЕТИЧЕСКИЙ

В известной французской комедии «Папаши» у мальчугана внезапно обнаруживаются... два отца (герои Пьера Ришара и Жерара Депардье), одинаково жаждущих прижать его к отеческой груди. Их страстное стремление обрести сына нередко выливалось в драку. Сейчас спор между ними можно было бы разрешить с минимальным кровопролитием — при помощи геномной дектеоскопии. Впрочем, генетики обходятся порой и вовсе без кровопролития, поскольку нужную информацию можно получить даже при исследовании... волоса.

По свидетельству специалистов, раньше установление отцовства основывалось на изучении свойств крови ребенка, матери и предполагаемого отца (группа, резус-фактор и пр.); определялось также наиболее вероятное время оплодотворения, исходя из срока родов и степени зрелости плода. Большим недостатком метода было то, что... отцовства как такового он не устанавливал, хотя и мог с достаточной точностью исключить данного мужчину из списка претендентов на эту почетную должность.

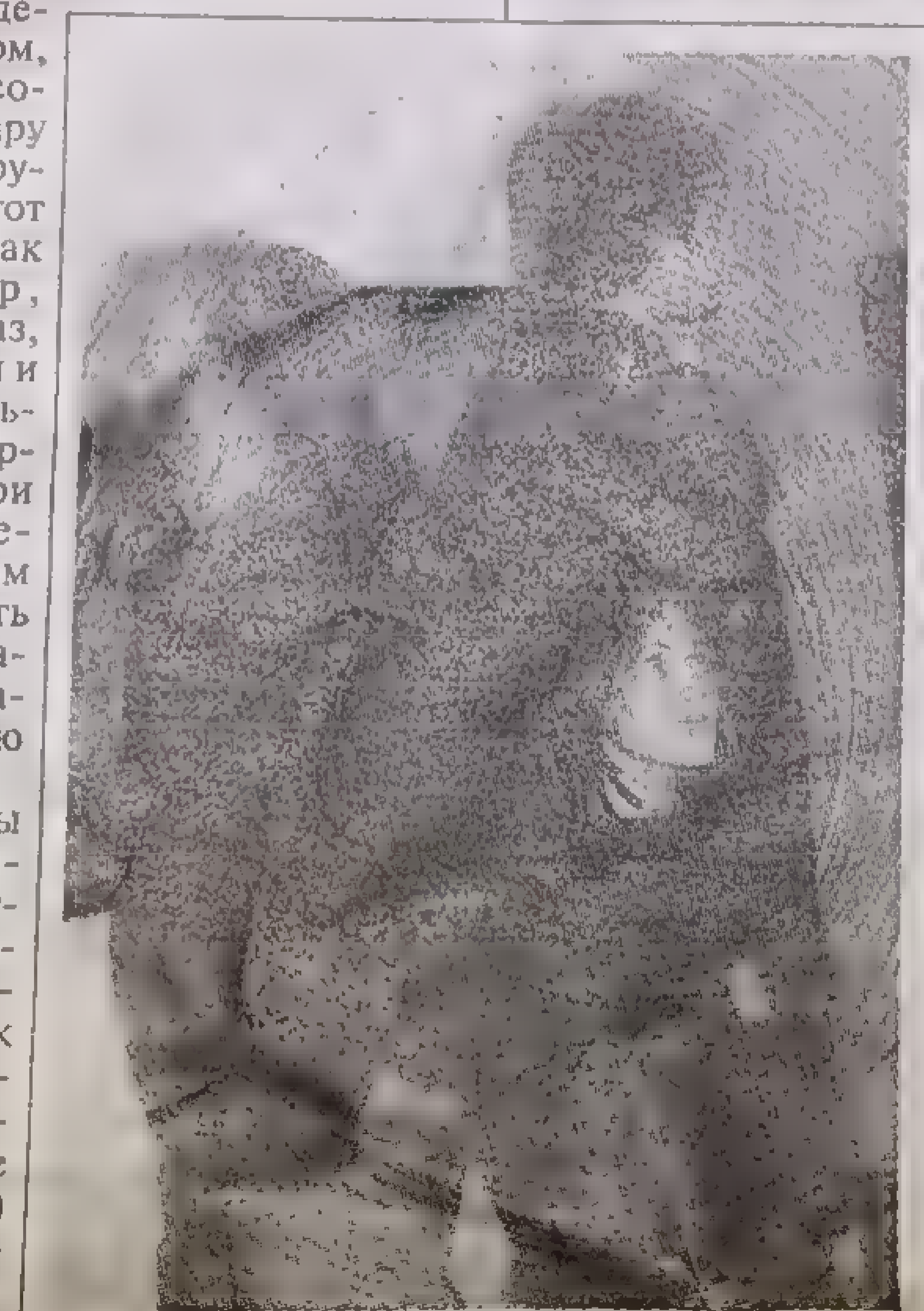
С 1989 года в России для установления отцовства используется другой, гораздо более эффективный метод — геномная дектеоскопия. Этот генетический анализ учитывает особенности расположения структурных элементов ДНК в крови, которые всегда индивидуальны и передаются по наследству.

Для проведения подобного анализа требуется лишь капля крови, но нужную информацию, как уже упоминалось, можно получить, даже исследуя волос. Однако прежде чем раскрыть суть метода геномной дектеоскопии, совершим небольшой экскурс в биологию.

Основу генома — совокупности генов организма — составляет ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота), в молекуле которой зашифрованы наследственные признаки. У человека ДНК содержится в специализированных структурах ядра клетки — хромосомах. Хромосомы, в свою очередь, — это ...

...Жила-была семья: муж, жена и ребенок. И вдруг муж узнал, что дитя — от другого мужчины. Решив отомстить неверной супруге, он не только с ней развелся, но и возжаждал лишить соперника — настоящего отца ребенка — возможности усыновить родное чадо, предъявив на ребенка свои «отцовские» права. Точки над i расставила судебно-медицинская экспертиза. Незадачливый мститель погорел на 28 миллионов рублей — именно в эту сумму биологические родители малыша оценили нанесенный им моральный ущерб.

Отцовство можно подтвердить и методом сопоставления аллелей — генов определенных форм, которые составляют пару и контролируют один и тот же признак (например, цвет глаз, группу крови и пр.). Аллельная пара формируется при оплодотворении, причем одну ее часть ребенок наследует от матери, другую — от отца.



Результаты анализа аллелей демонстрируются компьютером в виде полос — так легче обнаружить совпадения (или же несовпадения) между аллелями предполагаемых родителей и ребенка. Компьютер же рассчитывает и молекулярную массу каждой из полос — эта процедура повышает точность анализа.

Похоже, в скором времени родитель, не признающий своего ребенка, станет такой же редкостью, как тигр в Антарктиде, тем более, что сейчас ге-

ЮРИДИЧЕСКИЙ

Установление отцовства генетиками само по себе вовсе не дает матери ребенка права на получение алиментов с новоиспеченного родителя. Ведь родство еще нужно доказать в суде. А сделать это бывает очень нелегко. Как решить подобную проблему? За консультацией наш корреспондент обратился к адвокату Борису Авраамовичу КУЗНЕЦОВУ.

— В каком случае женщина может претендовать на алименты?

— Прежде всего, нужно доказать, что указанный мужчина действительно является отцом ребенка. Это устанавливает судебно-медицинская экспертиза, результаты которой затем и рассматривает суд

Экспертиза, проведенная в частном порядке одной из сторон, в принципе, имеет ту же силу, что и назначенная судом. Однако, на мой взгляд, экспертиза, заказанная судом, более объективна с психологической точки зрения. Ведь в этом случае вопросы эксперту задают обе стороны, поскольку заинтересованы в наиболее полной проверке.

Вообще для юридического признания родства и взыскания алиментов с родителя требуются два отдельных иска. Сначала судом устанавливается факт отцовства, и лишь после этого женщина имеет право претендовать на алименты, предъявляя иск.

— Вернемся к экспертизе. Всегда ли она принимается судом как неоспоримое доказательство?

— Современная генетическая экспертиза устанавливает отцовство с достаточно боль-

кусственного оплодотворения. Как поступить женщине, если мужчина, официально записанный отцом ее ребенка, но не являющийся им фактически, при разводе отказывается выплачивать алименты, ссылаясь на тот факт, что ребенок не от него?

— По закону супруги, соглашаясь на применение метода искусственного оплодотворения, должны в письменной форме подтвердить свое желание иметь ребенка «из пробирки». Лишь после этого они могут быть официально записаны его родителями.

Если такое согласие было дано, то впоследствии (например, в случае развода) отец не имеет права отказываться от выплаты алиментов, основываясь на факте своей биологической «непричастности» к рождению малыша.

— Что можно предпринять, если по ряду причин супружеская пара вынуждена была прибегнуть к имплантации эмбриона другой женщине, которая выносила и родила ребенка, а затем отказалась отдать его «родителям»?

— По закону супруги, ребенка которых вынашивала и рожала другая женщина, могут быть записаны его родителями только с согласия суррогатной матери. И никак иначе.

— Существует ли процедура усыновления взрослых детей?

— Разумеется, родители могут официально признать своим ребенком и уже формально взрослого (то есть достигшего совершеннолетия) человека. Однако для этого им потребуется его согласие. В случае, если человек, которого они хотят усыновить, недееспособен, требуется заручиться согласием его опекуна или органа опеки и попечительства.

— Кто признается отцом ребенка, если он рожден женщиной, состоящей в разводе с мужем?

— Если ребенок родился в течение трехсот дней с момента расторжения брака (или с момента смерти супруга матери ребенка), отцом малыша признается бывший (или покойный) муж его матери. При этом отцовство удостоверяется записью об их браке.

— В наше время матери-одиночки встречаются не так уж редко. Как производится запись в книге регистраций, если малыш рожден женщиной, не состоящей в браке?

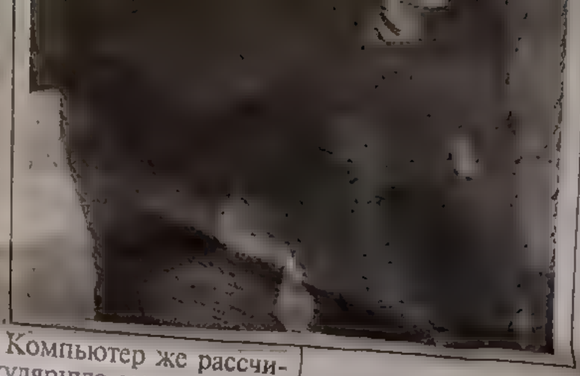
— Для того, чтобы ребенок, рожденный вне брака, получил фамилию отца, требуется заявление последнего либо решение суда об установлении

раздо более эффективный метод — геномная дектеоскопия. Этот генетический анализ учитывает особенности расположения структурных элементов ДНК в крови, которые всегда индивидуальны и передаются по наследству.

Для проведения подобного анализа требуется лишь капля крови, но нужную информацию, как уже упоминалось, можно получить, даже исследуя волос. Однако прежде чем раскрыть суть метода геномной дектеоскопии, совершим небольшой экскурс в биологию.

Основу генома — совокупности генов организма — составляет ДНК (дезоксирибонуклеиновая кислота), в молекуле которой зашифрованы наследственные признаки. У человека ДНК содержится в специализированных структурах ядра клетки — хромосомах. Хромосома, в свою очередь, — это группа генов, расположенных в строго определенном порядке. Одним из элементов экспертизы как раз и является сопоставление этого генетического «рисунка» у ребенка и его вероятного отца.

Если «рисунки» похожи, — у экспертов есть основание подтвердить родство, а у новоявленного отца — повод обнять свое дитя, либо... морально и материально подготовиться к выплате алиментов, поскольку анализ этот, как свидетельствуют специалисты, устанавливает отцовство почти со стопроцентной точностью. Поэтому результаты геномной дектеоскопии могут служить доказательством в суде.



Результаты анализа аллелей демонстрируются компьютером в виде полос — так легче обнаружить совпадения (или же несовпадения) между аллелями предполагаемых родителей и ребенка. Компьютер же рассчитывает и молекулярную массу каждой из полос — эта процедура повышает точность анализа.

Похоже, в скором времени родитель, не признающий своего ребенка, станет такой же редкостью, как тигр в Антарктиде, тем более, что сейчас генетики проводят исследования, устанавливающие отцовство, не только по запросу суда, но и в частном порядке (экспертиза стоит около 2,5 миллионов рублей).

Елена Батырева

Автор благодарит за помощь в подготовке материала сотрудников отделения судебно-медицинской экспертизы при Главном управлении здравоохранения администрации Московской области: Л.А.Кузьмину, А.И.Смирнова, М.Л.Богуш.

заинтересованы в наиболее полной проверке.

Вообще для юридического признания родства и взыскания алиментов с родителя требуются два отдельных иска. Сначала судом устанавливается факт отцовства, и лишь после этого женщина имеет право претендовать на алименты, предъявляя иск.

— Вернемся к экспертизе. Всегда ли она принимается судом как неоспоримое доказательство?

— Современная генетическая экспертиза устанавливает отцовство с достаточно большой точностью. И все же родство между мужчиной и ребенком, доказанное пусть даже на 99,9%, должно быть подкреплено в суде дополнительными аргументами. Лишь в этом случае суд может принять результаты генетической экспертизы как основное доказательство.

— Что это за дополнительные аргументы?

— Их множество: совместное проживание, ведение совместного хозяйства, письма, свидетельские показания (учитывается все: вплоть до того, например, кто из взрослых водит ребенка в детский сад) и т.п.

— Сейчас все чаще используется метод ис-

...ности) человека. Однако для этого им потребуется его согласие. В случае, если человек, которого они хотят усыновить, недееспособен, требуется заручиться согласием его опекуна или органа опеки и попечительства.

— Кто признается отцом ребенка, если он рожден женщиной, состоящей в разводе с мужем?

— Если ребенок родился в течение трехсот дней с момента расторжения брака (или с момента смерти супруга матери ребенка), отцом малыша признается бывший (или покойный) муж его матери. При этом отцовство удостоверяется записью об их браке.

— В наше время матери-одиночки встречаются не так уж редко. Как производится запись в книге регистраций, если малыш рожден женщиной, не состоящей в браке?

— Для того, чтобы ребенок, рожденный вне брака, получил фамилию отца, требуется заявление последнего либо решение суда об установлении отцовства. Если мать малыша не располагает ни тем, ни другим, ребенок получает ее фамилию, а графы «имя и отчество отца» заполняются так, как она скажет, — без каких-либо подтверждающих отцовство документов.

— Порой к детям, рожденным вне брака, родственники относятся как к «второсортным»...

— Как утверждает Семейный кодекс РФ, все права детей сохраняются независимо от того, зарегистрирован брак их родителей официально или нет. При этом «законнорожденные» дети не имеют никакого преимущества перед «незаконнорожденными».

Елена Батырева

ПОЧЕМУ НЕ ВСЕ МНОГО ЧИТАЮЩИЕ СТАНОВЯТСЯ БЛИЗОРУКИМИ?

Максим Горький как-то сказал, что потеря зрения отнимает у человека девять десятых мира, ибо 90 процентов всей информации мы получаем через глаза. О потенциальных возможностях нашего зрительного аппарата говорит такой факт: космонавт Виталий Севастьянов испытал в космосе нечто вроде сверхзоркости — явления, хорошо известного врачам-офтальмологам. Пролетая над Сочи, где он родился, Севастьянов разглядел отчий дом в деталях; все до мелких подробностей земного рельефа удалось рассмотреть и его коллеге Владимиру Коваленку.

Потенциальной способностью к сверхзоркости, видимо, были изначально наделены все люди. Есть, например, все основания полагать, что сверхточные астрономические карты древних египтян созданы по визуальным наблюдениям во времена, когда о телескопе не могло быть и речи. Столь далеко видели наши предки.

Цивилизация в корне изменила структуру зрения человека, развив у него потребность пристальнее рассмотреть то, что поближе. Это свойство глаз стало стремительно прогрессировать по мере развития средств массовой информации. Но одновременно утрачивалась способность к сверхзоркости, вытесненная у большинства людей ее антиподом — близорукостью. Особенно это касается людей много читающих. О них и пойдет разговор.

Ученые считают, что близорукость вызвана не только перенапряжением глазных мышц. Когда человек читает, он слегка наклоняет голову, и кровоток к глазам усиливается. Переполненные кровью глазные яблоки увеличиваются, и изображение на сетчатке становится нечетким.

Другой решающий фактор — наследственность. Если ребенок много читает да еще держит книжки чуть ли не у самого носа, то при генетической предрасположенности близорукость разовьется у него быстрее, чем у не склонного к ней от природы. Этот принцип называется нормореакцией.

Но почему далеко не все читающие запоем становятся близорукими? Какие условия неблагоприятны в первую очередь для органов зрения? Будет человек близоруким или нет, решается в первые три месяца его жизни. Это суперкритическое для формирования функции зрения время, и любая случайность может привести к патологиям. Такой случайностью могут оказаться преждевременные роды или какая-либо респираторная инфекция, полученная в роддоме. Поэтому родителям новорожденного следует быть особо бдительными, чтобы уберечь ребенка от патологий зрения

Причиной близорукости может стать плохая освещенность, нехватка дневного света. В северных, например скандинавских, странах детей школьного возраста, которые носят очки, гораздо больше.

А не вреден ли для глаз смешанный свет? Медики отвечают на этот вопрос отрицательно. Вредно находиться в комнате, где недостаточно светло. Так что смело включайте настольную лампу при верхнем свете, если он кажется вам тусклым.

Интересное открытие, объясняющее еще одну причину близорукости, сделал недавно американский физиолог Джордж Уолмен. Оказывается, когда мы читаем мелко напечатанный текст, в его «усвоении» участвует лишь небольшая, центральная часть сетчатки, где расположена густая сеть клеток с высокой разрешающей способностью. А по краям, где и клеток меньше, и эта их способность значительно ниже, — возникает лишь размытое изображение мелких сероватых значков. А ведь сетчатка предназначается природой для восприятия самой разнородной зрительной информации — и не только черно-белой, но и цветной. Тогда вся она будет в работе. Это, возможно, — одна из лучших форм профилактики близорукости с детства. Не случайно Уолмен советует покупать детям больше обильно иллюстрированных, радующих многоцветием книжек.

Ирина Суровцева

СРЕДИННЫЙ ВОЗРАСТ

АУТОТРЕНИНГ ПРОТИВ КЛИМАКСА

В предыдущей статье, посвященной климаксу, мы говорили о психологических трудностях, характерных для этого периода. Сегодня речь пойдет о том, как преодолеть физическое недомогание. Ведь для того, чтобы прожить это время насыщенно и радостно, нужны силы. Во-первых — обратитесь к гинекологу. Возможно, он порекомендует препараты, содержащие недостающие вам гормоны, витамины, общеукрепляющие средства. А во-вторых, многим в такой ситуации помогает аутотренинг. В чем его смысл? Наш организм во многом подчинен мозгу и слушается его команд. Никто, конечно, не говорит себе: «Тело, будь слабым! Уставай!» Но иногда, в силу разных обстоятельств, наше подсознание настраивает организм на это. Чаще всего человек говорит — я больной, слабый, мне плохо (или наоборот — я не больной, мне не плохо — но думает-то при этом о болезни!). Вот организм и настраивается на болезнь. Значит, надо переубедить свое подсознание. А услышит оно вас лучше всего тогда, когда сознание будет ослаблено, то есть в состоянии транса. Погружение в это состояние — **первая формула** аутотренинга.

И.п. — Лежа на спине, руки слегка согнуты в локтях, ладонями вниз, ноги на ширине плеч. Сделайте глубокий вдох, замедленный выдох (следите за дыханием, это очень важно!). Первое слово на вдохе, второе — на выдохе и т.д.: «Я расслабляюсь и успокаиваюсь. Расслаблены лицо, лоб, глаза, щеки, губы, шея...» Медленно переводите свое внимание на другие органы своего тела, почувствуйте расслабленной и спокойной каждую свою клеточку.

Вторая формула: «Я отдыхаю. Моя голова, мои руки, мое тело, грудь, живот, ноги отдыхают. (Произносите медленно, вчувствуйтесь в то, что произносите.) Я полна покоем. Я чувствую тепло и покой во всем теле, и мне хорошо. Хорошо. (Произнесите все это несколько раз.) Ко мне приходят новые силы. Я чувствую, как они наполняют мои руки, ноги, все тело, мою душу. Я знаю, как много они могут сейчас». Конечно, вы можете менять слова формул, искать те слова, которые сильнее подействуют именно на вас. Посмотрите книги по аутотренингу, там есть более красивые и сложные формулы, а здесь предлагается только один из возможных вариантов.

Третью формулу вы можете вывести сами. Для начала возьмите лист бумаги и в последний раз пожалуйтесь — напишите все, что вам сейчас не нравится в себе. Теперь на другом листочке напишите, какой вы хотели бы быть. Например, на первом листке: «Я раздражительна». На втором: «Я спокойна», или «Я доброжелательна и ласкова», или, может быть, «Я легкомысленна»? Потратьте на это время, найдите слова, наиболее точно определяющие ваши пожелания. Только одно условие: ни одно из этих слов или фраз не должно начинаться с «не». Первый листочек можете разорвать или сжечь — он вам больше не понадобится. А на втором — ваша третья формула, те слова, которыми закончится ваше занятие аутотренингом. В отличие от первой и начала второй формулы, третью произносите с нарастающей энергией, решительно, уверенно.

Если трудно сразу запомнить все формулы — запишите их на магнитофон. В первый период занятий это может оказаться даже эффективней.

Ю.М.Силинг

ОПУСТЕВШЕЕ ГНЕЗДО, ИЛИ

ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ДЕТИ УХОДЯТ ИЗ ДОМА

«Я должна растить детей, обслуживать мужа, да еще работать!» — как знакомы нам подобные жалобы представительниц прекрасной половины человечества. Но вот дети взрослеют, создают собственные семьи. Казалось бы, гора с плеч: теперь ты, пока еще нет внуков, вольная птица. Не тут-то было. Появляются новые проблемы: чем заполнить свободное время, которого вдруг стало слишком много.

«Синдром опустевшего гнезда» — так в психологии обозначают это состояние, возникающее, когда взрослые сын или дочь решают начать самостоятельную жизнь. Нет, они пока еще живут под общей крышей, но помыслы их уже далеки от отчего дома.

Первый и основной совет родителям в этой ситуации — помнить, что она не вечна, а период адаптации займет в среднем полгода, от силы год. Наберитесь на этот срок терпения, и жизнь у вас снова войдет в привычную колею. Второе, что нужно иметь в виду в абсолютно новых для вас обстоятельствах, — правильно оценить психологическую подоплеку «синдрома». Многим родителям обычно недостает мужества «расписаться» в собственном эгоизме. Ведь в основе их стрессового состояния именно эгоистический мотив — нежелание отпускать взрослых детей от себя. Самое же правильное поведение в этом положении — философское отношение к взрослению своих чад и вполне нормальному стремлению к самостоятельности.

Итак, не препятствуйте сыну или дочке жить своим умом. Вы не можете опекать их всю жизнь: у каждого поколения свои вкусы и привычки. И как дети должны уважать право родителей на собственную точку зрения, так и отец с матерью не могут лишать этого права молодых. Да и «синдром опустевшего гнезда» так легче преодолевается. Несмотря ни на что поддерживать нормальные взаимоотношения, стремиться понять друг друга, не «становиться на дыбы» при малейших разногласиях — только так можно смягчить «удар судьбы».

И родители, и дети должны осознать, что наступило время принципиальной смены ролей: старики перестали быть защитниками и кормильцами, теперь они — сторона более слабая. Но чтобы не было никакой двусмысленности, полезно сесть вместе и спокойно обсудить ситуацию. Как сказал известный чешский педагог Камил Циброн, «вы можете дать детям свою любовь, но ни в коем случае не свои мысли, потому что мысли у них свои. Вы можете дать приют их телам, но никогда — их душам, потому что души их живут под кровом будущего, того будущего, куда вы не можете попасть даже во сне. Вы можете попробовать стать такими, как они, но не захотите себя переделывать, поэтому стараетесь их сделать подобными себе... Но ведь жизнь никогда не поворачивала вспять и не останавливалась на вчерашнем дне».

Женщины по своей природе более ранимы и острее переживают «синдром опустевшего гнезда». Но стоит, поразмыслив, понять, что теперь они имеют полное право не беспокоиться о каждом шаге своих «вставших на крыло» птенцов, как гора упадет с плеч. Теперь вы можете жить без былой суеты и спешки, принадлежать только себе и строить отношения с детьми «на равных», скинув, как тяжкий груз, чувство ответственности и ощущая небывалую свободу и раскованность.

Ирина Лапшина

ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ — ЕШЬ!

Так считает заместитель директора Российской школы духовно-эмоционального

бя: чем более впечатляющ собственный образ, созданный резко негативным отношением к себе

ГИПНОТЕРАПИЯ? ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Погружение в гипнотический транс также помогает избавиться от ряда кожных заболеваний, вызванных нервными расстройствами (на-

спокойной каждую свою клеточку.

Вторая формула: «Я отдыхаю. Моя голова, мои руки, мое тело, грудь, живот,

фон. В первый период занятий это может оказаться даже эффективней.

Ю.М.Силинг

ны уважать право родителей на собственную точку зрения, так и отец с матерью не могут лишать этого права молодых. Да и

валую свободу и раскованность.

Ирина Лапшина

ХОЧЕШЬ ПОХУДЕТЬ — ЕШЬ!

Так считает заместитель директора Российской школы духовно-эмоционального целительства Кира Павловна Тумеля. С ее точки зрения, проблема не в полноте, как таковой, а в психологическом неприятии человеком самого себя, своей природной конституции. А изначальная причина этого — заниженная самооценка. Отсюда проистекает все остальное вплоть до ухудшения в организме обмена веществ.

— Когда вы едите, не переставая думать о том, как это отразится на вашем здоровье и фигуре, пищеварение не может быть идеальным. Так что лучше есть с аппетитом и не думать о последствиях. Как ни странно, вам потребуется гораздо меньше пищи, чтобы насытиться.

«Рецепт» парадоксален — если хотите похудеть, не бойтесь поправиться. Но сделать это не так просто, как кажется на первый взгляд. Вы привыкли считать себя полным? Чтобы разбить этот негативный стереотип, попробуйте в течение недели повторять перед сном такую формулу самовнушения: «Я могу съедать все, что захочу, и сколько захочу, и ничуть при этом не поправлюсь...» Заниматься самовнушением следует, полностью расслабившись, скажем, представляя себя плывущим на спине по морю.

Если рассматривать феномен полноты и худобы, исходя из отношения человека к самому себе и предположения йогов и буддистов о материальности наших мыслей, то убежденность в том, что я «полный» («я — худой») как бы «программируем» себя: чем более впечатляющ собственный образ, созданный резко негативным отношением к себе как человеку полному, тем скорее он воплотится в жизнь.

Интересно, что нечто подобное методу Российской школы духовно-эмоционального целительства практикуют американцы Эйми Уоллис и Билл Хенкин, авторы книги «Искусство психического самоисцеления».

Однажды к Эйми обратилась пациентка с избыточным весом: «Что бы я ни делала, не могу похудеть». Оказалось, что всякий раз, съедая лишний лакомый кусок, она думала о калориях, поев салата или чего-то диетического, хвалила себя за воздержание, а просто расслабиться и поесть с удовольствием не могла. Но ведь именно в таком естественном состоянии, когда человек не укоряет себя за каждый свой шаг, считают авторы книги, обменные процессы в организме идут так быстро, что если нет природной склонности к полноте, человек особо не растолстеет. А если и поправится немного, то лишние килограммы испарятся сами собой.

Итак, превратите еду в радость и наслаждение, а не в тяжкий процесс самоугрызения, как делала пациентка Эйми, которая впоследствии, избавившись от полноты, благодарно призналась: «Мне теперь хватает буквально нескольких кусков, чтобы насытиться, потому что я просто наслаждаюсь вкусом пищи, не думая о калориях».

Подготовила Ирина Уманская

Разумеется, гипноз не панацея от всех бед. Однако его применение помогает человеку избавиться от многих заболеваний. Эффективность гипноза зависит не только от врача-гипнотизера, но и от восприимчивости пациента.

ГИПНОЗ ЭФФЕКТИВЕН ПРИ...

...ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ ОТ НИКОТИНА

Для избавления от нее достаточно одного сеанса, во время которого врач «приказывает» пациенту бросить курение, устанавливая у курильщика ассоциативную связь между затяжкой и тошнотой. Эффективность данного метода достигает 80%. Единственное «но»: сила внушения не настолько велика, чтобы отучить человека от этой вредной привычки на всю оставшуюся жизнь.

...БОЛЯХ РАЗНОГО РОДА

Гипноз может если не полностью заменить обезболивающие средства, то по крайней мере дополнить их, давая возможность снизить дозы этих препаратов. Его также применяют при несложных хирургических вмешательствах, в частности, в стоматологии.

...ОЖИРЕНИИ

При лечении ожирения гипноз играет роль некоей психологической поддержки. Количество сеансов варьируется от 5 до 10. Задача врача в данном случае — внушить пациенту отвращение к разного рода лакомствам (шоколаду, пирожкам и пр.), потребление которых в больших количествах явно не способствует стройности фигуры.

...НЕРВНЫХ РАССТРОЙСТВАХ

Фобии, неврозы, депрессия, фригидность, пониженная потенция. Это еще не полный список показаний к применению гипноза при нервных расстройствах. Гипноз здесь заменяет психотерапию и применяется в совокупности с другими методами лечения.

Погружение в гипнотический транс также помогает избавиться от ряда кожных заболеваний, вызванных нервными расстройствами (например, от экземы).

...АСТМЕ

Как считают специалисты, очередной приступ у больного астмой вполне может быть спровоцирован чувством обеспокоенности. Врач-гипнотизер может смягчить протекание заболевания, если избавит пациента от этого беспокойства.

...НАРУШЕНИЯХ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Одно из проявлений стресса — нарушение функционирования пищеварительной системы. И что бы ни говорили скептики, но 3-6 сеансов гипноза достаточно для того, чтобы боли в желудке, колиты, диарея отошли в область воспоминаний.

НИКАКОЙ ГИПНОЗ НЕ ПОМОЖЕТ, ЕСЛИ...

...ПАЦИЕНТ СТРАДАЕТ ПСИХИЧЕСКИМИ РАССТРОЙСТВАМИ

Большинство психиатров сходятся в том, что гипноз не принесет желаемого результата, если к нему прибегает человек, находящийся в глубокой депрессии или страдающий шизофренией.

...ПАЦИЕНТ — БЕЗНАДЕЖНЫЙ НАРКОМАН ИЛИ ТОКСИКОМАН

Лечение наркомании и токсикомании гипнозом не только не приносит хороших результатов, но и способно обострить заболевание, поскольку наркотическая зависимость своей психологической «отключенностью» сродни... самому гипнозу.

По материалам французской печати

КОГДА ЛУЧШЕ РОЖАТЬ?

Существует ли оптимальный для деторождения возраст? Наши врачи-гинекологи советуют рожать в 20-25 лет. Во всяком случае, еще два десятка лет назад женщина, решившая в 26-30 лет произвести на свет первенца, считалась уже «старородящей» (это медицинский термин). Сейчас возрастные границы не так строги, но все равно большинство российских медиков придерживается мнения, что рожать первенца после 30 лет опасно.

Но, согласитесь, раннему планированию семьи часто мешают социальные факторы различного характера. Ведь молодым, особенно студентам, порой невозможно даже прокормить малыша.

Сошлюсь также на опыт своей старшей подруги, родившей второго ребенка в 31 год. Медики твердили ей: «Готовьтесь к тяжелым родам, возраст, сами понимаете...» Ее первенцу исполнилось уже 10 лет, клиническая картина бывает в таких случаях, как при первых родах. Но насколько же легко протекали у нее вторые роды! И после появления на свет ребенка все со здоровьем обстояло гораздо лучше, чем в первый раз.

Не случайно американские медики называют оптимальным и в физиологическом, и в психологическом отношении возрастом для деторождения 30-33 года.

Рожать второго ребенка наши врачи-гинекологи советуют в 26-29 лет. Они приводят статистику, согласно которой после 26-ти возрастает количество патологий беременности и гораздо выше вероятность родовых аномалий. А в возрасте старше 35-ти увеличивается риск появления на свет нездорового потомства.

Кроме того, следует учитывать еще одно деликатное соображение, касающееся здоровья женщины после 30-ти: сколько партнеров было у нее до рождения ребенка?

Дело в том, что в женских половых путях обитает множество микроорганизмов, в том числе и патогенных (болезнетворных), которые до времени могут не вызывать отрицательных ощущений. Но чем интенсивнее протекает у женщины интимная жизнь, тем больше нарушается состав этой микрофлоры. И для тех, у кого было много партнеров, вполне реальна угроза приобрести латентно протекающий инфекционный процесс, который может в конечном итоге вызвать рубцовые изменения маточных труб. А к такой перерожденной слизистой оболочке уже не может прикрепиться оплодотворенная яйцеклетка. И если имплантация все же произошла, то сохраняется серьезная угроза нарушения процесса плацентации вплоть до отслойки плаценты, то есть выкидыша.

Обладая такой информацией о женском организме, начинаешь понимать, почему древневосточные медики были сторонниками суровых мер в отношении женщин, имеющих более трех партнеров: такие «жрицы любви», потенциально считавшиеся неспособными к воспроизведению полноценного потомства, по исповедовавшимся на Древнем Востоке взглядам, подлежали уничтожению. Сейчас у нас, разумеется, иное понимание проблемы, но факт остается фактом.

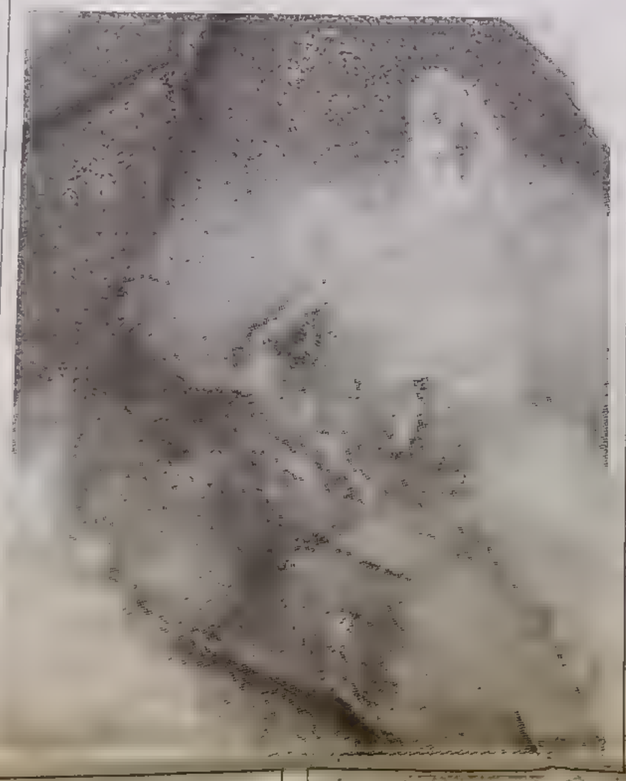
Современная наука позволяет сделать вывод: здоровая женщина, не ведшая «бурной жизни», и в 30-летнем возрасте может рассчитывать на здоровое потомство.

В.Темникова

Проблема появления на свет недоношенных детей привлекает все большее внимание педиатров. Основной критерий для диагностики здесь — продолжительность беременности. В названную категорию попадают дети, родившиеся ранее 38 недель со дня зачатия, с массой тела менее 2500 г и ростом, не превышающим 45 см. Недоношенными в различных регионах России рождаются в среднем 5-6% детей. До достижения определенного веса они нуждаются в особом уходе.

НЕДОНОШЕННЫЙ РЕБЕНОК: УХОД И ВОСПИТАНИЕ

Среди причин преждевременных родов можно назвать аборты, болезни женских половых органов, нередко соматические и инфекционные заболевания матери (грипп, ОРЗ), токсикозы беременных, а также несовместимость матери и ребенка по резус-фактору, недостаточное питание и т.п. Очень много написано и сказано об отрицательном влиянии на развитие плода курения и алкоголя. Не последнюю роль играет и возраст матери: у женщин до восемнадцати и старше тридцати лет преждевременные роды наступают чаще. В любом случае их причины всегда сугубо индивидуальны, и стандартного подхода здесь быть не может.



Недоношенный ребенок отличается от нормального не только внешним видом. Главное — он еще не готов к внеутробной жизни, его органы и системы не успели функционально «созреть» для существования вне организма матери. Особо значимы для таких детей первые после рождения дни — период приспособления к условиям внешней среды. Адаптируются они дольше и тяжелее из-за ряда физиологических особенностей: плохой регуляции температуры, а значит, легкой охлаждаемости и перегрева, частых срыгиваний и рвоты.

Пеленать малыша желательно на специальном столике или приспособленном для этого письменном столе, постелив на него сложенное вчетверо байковое одеяло. В последние годы педиатры рекомендуют придерживаться «свободного стиля»: на ребенка надевают две распашонки, подкладывают большой прямоугольный подгузник из хлопчатобумажной ткани или марли и заворачивают в пеленку только нижнюю часть туловища, оставив ноги разведенными (это более физиологично). А вот памперсами в первые три месяца надо пользоваться только ночью, чтобы избежать раздражения кожи.

В детской должно быть достаточно тихо: шум не только нарушает покой новорожденного, но и может замедлить его рост. Комнату следует регулярно проветривать, но так, чтобы малыш не лежал на сквозняке. Оптимальная температура воздуха — +22-24°С, влажность — в пределах необходимого.

Недоношенный ребенок очень чувствителен к холоду. Поэтому выбирайте для него теплую (обязательно из хлопка или шерсти) и удобную одежду, чтобы не было трудностей с переодеванием.

Таким детям особенно необходимо материнское молоко — ведь оно полностью соответствует их потребностям, легко усваивается, имеет оптимальную температуру, не вызывает аллергии, и с ним в организм ребенка поступают антитела, предохраняющие от инфекционных болезней.

Но некоторые женщины вынуждены прибегать к искусственному вскармливанию. В таких случаях рекомендуются адаптированные молочные смеси, близкие по составу к материнскому молоку. Для недоношенных детей выпускают также специальные молочные смеси («Пренан», «Пре-пилти», «Пре-тутелли» и т.д.), в которых много белка, микроэлементов, необходимых для нормального развития.

У каждого ребенка — свой жизненный ритм: одному требуются частые кормления, другому — с длительными перерывами. Лучше выбрать промежуточный вариант...

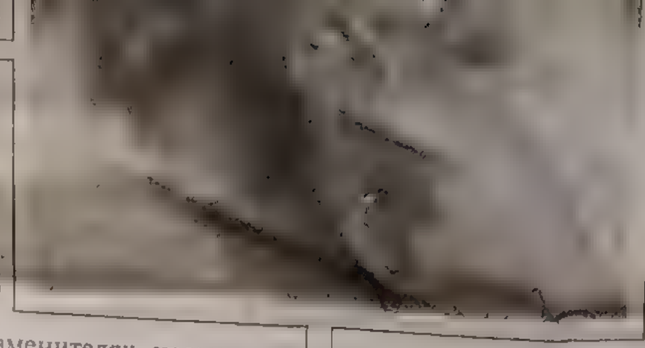
КАК КОРМИТЬ ГРУДНОГО МАЛЫША, ЕСЛИ ОН БОЛЕН

Для того чтобы правильно кормить здорового малыша, специальных знаний не нужно: об этом написано немало книг. Ну а если ребенок болен — например, страдает

...щее количество их там больше, чем в обычных заменителях, кроме того, такие смеси более калорийны. Соотношение казеина и сывороточных белков в них

В. Темникова

КАК КОРМИТЬ ГРУДНОГО МАЛЫША, ЕСЛИ ОН БОЛЕН



Для того чтобы правильно кормить здорового малыша, специальных знаний не нужно: об этом написано немало книг. Ну а если ребенок болен — например, страдает каким-либо видом пищевой аллергии? Врач, наблюдающий малыша, несомненно, посоветует те или иные медикаментозные средства, но очень важную роль в оздоровлении ребенка играет и правильно организованное питание. О том, как кормить грудных детей, страдающих различными заболеваниями, консультирует нашего корреспондента доктор медицинских наук, ведущий научный сотрудник Института питания РАМН Т.Э. БОРОВИК.

Если у ребенка есть проявления **АЛЛЕРГИИ.** Возможно, причина этого кроется в неправильном питании его матери. Поэтому из рациона кормящей женщины лучше исключить яйца, рыбу, мед, орехи, икру, кофе, какао. Ярко-окрашенные овощи и фрукты тоже являются потенциальными аллергенами. Цельное молоко и творог замените на кефир и сыр. Часто уже такая коррекция питания дает хороший эффект.

Грудным детям-аллергикам раньше, чем остальным, рекомендуется безмолочный прикорм: овощные пюре и каши. Каши разбавляют водой, соевым молоком или гидролизатором молочных белков. При этом следует уменьшить потребление сахара, соли, крахмала.

Если у ребенка **АНЕМИЯ** *(снижено количество гемоглобина в крови).* В качестве заменителя молока таким детям необходимо давать адаптированные молочные смеси, каши, обогащенные железом. В рационе должно быть больше овощных пюре и фруктов. Мясом их можно начать кормить на месяц раньше, чем здоровых детей.

Если у ребенка **ГИПОТРОФИЯ** *(низкая масса тела из-за недостатка или плохого усвоения пищевых ингредиентов).* Раньше в качестве источника белка таким детям рекомендовали творог. Сейчас для них разработаны специальные продукты с оптимальным соотношением белков: общее количество их там больше, чем в обычных заменителях, кроме того, такие смеси более калорийны. Соотношение казеина и сывороточных белков в них такое же, как и в женском молоке, за счет чего они лучше усваиваются. Это такие смеси, как «Хумана-О», «Ненатал», «Алпрем». Детей, страдающих гипотрофией, рекомендуется начать прикармливать кашей, а уже потом овощным пюре. Мясо им можно давать на 2-3 недели раньше, чем здоровым детям.

Если у ребенка **ДИСБАКТЕРИОЗ** *(изменение состава и количественных соотношений нормальной микрофлоры кишечника).* Для восстановления нормальной микрофлоры разработаны специальные кисломолочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Это ацидофильная смесь «Малютка», бифидокефир, ацидолак. Разработаны также и специальные бактериальные закваски: «Наринэ», ацидофлора. С их помощью в домашних условиях можно сквасить молоко и получить полезный кисломолочный продукт.

Если у ребенка **ЛАКТАЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ** *(то есть полное или частичное отсутствие фермента лактазы, необходимого для расщепления молочного углевода — лактозы, что влечет за собой непереносимость обычных молочных смесей).* Такое заболевание встречается, как правило, у детей первых месяцев жизни. Типичным его симптомом является жидкий стул с кислым запахом 8-10 раз в день. Биохимические исследования кала показывают наличие нерасщепленной лактозы. В подобных случаях бифидопрепараты обычно не дают эффекта. Поэтому рекомендуется использовать низко- и безлактозные смеси, такие, как «Хумана-ЛП», «АЛ-110», «Нутрилон» низколактозный, а также трехсуточный кефир.

З. Барышева

Получить дополнительную информацию можно в отделении детского питания Института питания РАМН; тел. 113-19-95

матери. Особо значимы для таких детей первые после рождения дни — период приспособления к условиям внешней среды. Адаптируются они дольше и тяжелее из-за ряда физиологических особенностей: плохой регуляции температуры, а значит, легкой охлаждаемости и перегрева, частых срыгиваний и рвоты, большей подверженности инфекциям. Несмотря на это, для недоношенных, но здоровых детей характерны высокие темпы физического развития — они растут и прибавляют в весе значительно быстрее своих сверстников. Так, дети, весившие при рождении от 1500 до 2500 г, удваивают первоначальную массу за три месяца, а за год увеличивают ее в четыре раза, в то время как доношенные к годовалому возрасту вес только утраивают. Однако большинство недоношенных детей на протяжении первого года жизни отстает в психомоторном развитии. И чтобы малыш гармонично развивался, с ним необходимо много играть, разговаривать, заниматься гимнастикой, массажем.

Как было сказано выше, недоношенные дети очень восприимчивы к инфекциям. Поэтому надо сократить круг людей, общающихся с малышом, не входить к нему в уличной одежде — лучше надевать халат, коротко стричь ногти и чаще мыть руки. Если за новорожденным ухаживает няня, следует убедиться, есть ли у нее медицинская справка об отсутствии серьезных заболеваний. В детской комнате нежелательно присутствие домашних животных.

В ожидании ребенка будущие родители решают множество проблем: одну из комнат или часть комнаты переоборудуют в детскую, для облегчения уборки оклеивают стены моющимися обоями, подбирая спокойные, приятные для глаз тона, вешают плотные занавески, защищающие от прямого солнечного света. Самый важный предмет для ребенка — кровать: она должна быть устойчивой, с достаточно высокими, предохраняющими от падения стенками-решетками, с занавеской. Подушка в первые месяцы не требуется. Если нужно приподнять изголовье, ее лучше положить под матрасик. Мягкая же подушка просто опасна — новорожденный может в ней задохнуться. А укрывать его надо теплым и легким шерстяным одеялом.

Но некоторые женщины вынуждены прибегать к искусственному вскармливанию. В таких случаях рекомендуются адаптированные молочные смеси, близкие по составу к материнскому молоку. Для недоношенных детей выпускают также специальные молочные смеси («Пренан», «Пре-пилти», «Пре-тутелли» и т.д.), в которых много белка, микроэлементов, необходимых для нормального развития.

У каждого ребенка — свой жизненный ритм: одному требуются частые кормления, другому — с длительными перерывами. Лучше выбрать промежуточный вариант — кормить, как обычных детей, каждые три часа. Когда пищи достаточно, масса тела у малышей в первые три месяца увеличивается примерно на 25-30 г ежедневно, а в последующие три — на 20-25 г. Если у вас есть детские весы, взвешивайте ребенка в одно и то же время — рано утром, до начала первого кормления. Весы должны быть хорошо выверены, чтобы прибавка даже в 10 г не осталась незамеченной.

Купание новорожденных преследует не только гигиенические цели — это хороший стимулятор развития, а также прекрасная возможность разогнуться, потянуться, расслабиться, что не так легко сделать в кроватке. Лучше всего для этой цели подходит детская эмалированная ванночка. Но если ее нет, годится и большая ванна: чем больше воды, тем ребенку теплее.

Для ежедневного купания используют смесь холодной и горячей воды из водопровода температурой +37°С, постепенно снижая ее каждые 3-4 дня на 0,1°С. Температура в помещении должна быть +22-24°С. Один-два раза в неделю ребенка следует мыть с детским мылом, пользуясь для этого варежкой из мягкой ткани, а перед купанием подмывать, чтобы ягодицы были чистыми и не загрязняли воду. Не следует добавлять в нее раствор марганцовокислого калия — он сушит кожу. Продолжительность купания: поначалу — 5-10, через месяц — 15-20 мин. Заканчивайте процедуру окатыванием водой из кувшина (+35-37°С).

Не бойтесь гулять с недоношенным ребенком. В хорошую погоду делать это нужно ежедневно: начав с получаса, старайтесь затем как можно больше бывать на свежем воздухе. Зимой малыша до одного года можно прогуливать при температуре не ниже —10°С. Лицо должно быть открытым, а в хорошую безветренную погоду опускайте тент коляски, чтобы ребенок мог наблюдать за окружающим миром.

Астхик Етимян

А З Б У К А
ДЛЯ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ

Сахарный диабет — одна из болезней, удостоенных сомнительной чести называться болезнью века. Можно сказать, мир захлестнула настоящая «эпидемия» диабета. Сегодня на Земле насчитывается 124 миллиона больных, и прогноз малоутешителен: к 2001 году их будет уже 149 миллионов. На Западе грозящую опасность осознали давно. В большинстве стран существуют специальные удостоверения больного диабетом, куда заносятся все необходимые данные для оказания экстренной помощи, выпускается масса популярной литературы, в аптеках, супермаркетах и даже вагонах метро развешиваются специальные плакаты, организованы «школы» для больных и их родственников.

Что же такое диабет? Это заболевание, вызванное нарушением обмена веществ, при котором столь необходимые для жизнедеятельности организма углеводы не усваиваются, а накапливаются в крови и выделяются с мочой в виде глюкозы. У здорового человека уровень глюкозы в крови регулируется гормоном инсулином, вырабатываемым особыми клетками поджелудочной железы. У больного диабетом I типа (инсулинзависимый) этот гормон не вырабатывается совсем, и лечение заключается в его инъекциях.

При диабете II типа (инсулиннезависимый) содержание инсулина может быть нормальным, низким и даже повышенным. Однако организм больного невосприимчив к нему, что бывает вызвано разными причинами, в том числе тучностью человека.

Когда речь идет о диабете, уместно вспомнить простую истину: спасение утопающих — дело рук самих утопающих. И действительно, по мнению эндокринологов, 95 процентов успеха в борьбе с этим заболеванием зависит от самого больного.

Для этого необходимо: при диабете I типа не только ежедневно делать инъекции инсулина, но и есть здоровую пищу — примерно одинаковое ее количество в одно и то же время, ежедневно заниматься физическими упражнениями, вести наблюдение за содержанием глюкозы в крови и моче.

При диабете II типа требования к образу жизни те же, кроме инъекций инсулина, которые делают только в том случае, когда не помогают строгая в отношении углеводов и жиров диета или сахарпонижающие таблетки. При соблюдении этих правил можно ослабить или полностью предотвратить осложнения диабета.

Поскольку относительно «благополучное» протекание заболевания связано с определенными ограничениями в питании, чрезвычайно важно знать, что и сколько вам следует есть. Количество пищи, которое вы должны употреблять каждый день, зависит от количества калорий, необходимых вашему организму.

Чтобы поддерживать уровень сахара в крови в довольно жестких пределах, больным диабетом неплохо бы овладеть «калорийной арифметикой». Для начала нужно запомнить, что калорийная норма диабетика (приблизительно 1500-2200 ккал) зависит от степени заболевания, пола, возраста и образа жизни больного. 50 процентов необходимой суточной калорийности он должен получать за счет углеводов, основными поставщиками которых являются крахмалсодержащие продукты, а также молоко и фрукты.

Как и в любой науке, в «калорийной арифметике» есть свои единицы измерения. Так, за одну «крахмальную» единицу принимают кусочек черного хлеба в 30 г (80 ккал), одна «молочная» единица равна 250 г молока (кефира) и содержит 90 ккал, одна «фруктовая» — яблоку весом 100 г (60 ккал).

Зная калорийность продуктов, можно разнообразить меню: кусочек хлеба замените половиной большой картофелины, 100 г любой каши, вермишели или картофельного пюре — одним стаканом молока (или 125 г йогурта), вместо яблока можно съесть апельсин или 15 ягод клубники либо вишни.

Диабетикам нельзя забывать о том, что белки — незаменимая часть пищи, которая должна составлять 15-20 процентов суточной калорийности. Белками богаты продукты животного происхождения и бобовые.

Не менее 30 процентов суточной калорийности должно принадлежать жирам растительного происхождения (подсолнечное, оливковое, соевое масла). Потребление же продуктов, в состав которых входят жиры животного происхождения, необходимо ограничить или заменить. Например, вместо сметаны можно использовать майонез «Соевый», который недавно поступил в продажу.

Такие овощи, как капуста, огурцы, морковь, лук, салат, редис можно есть без ограничений: они почти не повышают уровень сахара и содержат мало калорий. К этому же разряду относится лимон и разного рода приправы, например, горчица.

Больные диабетом нуждаются в клетчатке. Не являясь источником энергии, она в то же время существенно замедляет всасывание углеводов и жиров. В сутки человеку необходимо не менее 40 г этого вещества. Клетчаткой богаты фрукты и овощи, бобовые, неочищенный рис, грибы, грубые сорта хлеба. В качестве примера: одно среднее яблоко содержит 2 г клетчатки, кусок хлеба — 1,5- 2 г.

Употребление соли надо свести к минимуму, поскольку она повышает давление и способствует повышению холестерина в крови. А это не лучшим образом может сказаться на самочувствии не только больного диабетом (как правило, они имеют и проблемы с сосудами), но и вполне здорового человека.

Если вы диабетик, забудьте о продуктах с высоким содержанием сахара: тортах, пирожных, варенье. Из фруктов нежелательны виноград и бананы. Если хочется сладкого, можно побаловать себя специальными сладостями для диабетиков, в которых сахар заменен на вещества, обладающие сладким вкусом, но не превращающиеся в организме в глюкозу — ксилит, сорбит, аспартам, сахарин.

Чистый же сахар желательно употреблять только в одном случае — как «скорую помощь» при гипогликемии (резком снижении уровня сахара в крови). Сахар можно в этом случае заменить «быстрыми» углеводами: медом, натуральными фруктовыми соками, молоком, кефиром, йогуртом. В обычное же время предпочтение надо отдавать «медленным» углеводам. К ним относятся хлеб, картофель, крупы, макароны.

Нельзя не упомянуть и о режиме питания: старайтесь есть 5 раз в сутки. Чем чаще вы питаетесь, тем меньшее количество продуктов приходится на один прием. Это облегчает работу поджелудочной железы при диабете II типа, а также способствует поддержанию определенного уровня сахара в течение дня.

И, наконец, «больной» вопрос: можно ли диабетикам употреблять алкоголь? Поскольку горячительные напитки способствуют понижению содержания глюкозы в крови, особенно если приняты до еды, употребление алкоголя не рекомендуется. Однако, если вы все же не в состоянии от него отказаться, то можно позволить себе не более 60 г спиртного в неделю. Такая доза на уровень сахара не влияет. Причем употребление алкоголя лучше приурочить к приему пищи.

При диабете I типа перед тем, как выпить рюмочку, для профилактики гипогликемии необходимо принять «быстрый» углевод. При диабете II типа — воздержаться от употребления жиров, в виду высокой калорийности алкоголя. И последнее: лучше выпить меньшую дозу крепкого напитка, чем большую — слабого!

Виктор Харламов

Автор благодарит за помощь в подготовке материала заслуженного врача России, заведующую диабетологическим отделением ЦКБ РФ Э.А.Войчик.

ВНИМАНИЮ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ!

В консультационно-выставочном комплексе «Помоги себе сам» по средам и пятницам вы можете получить бесплатную консультацию врача-эндокринолога.

Если вы хотите узнать больше о правильном стиле жизни при заболевании и научиться им управлять, мы приглашаем вас в школу для больных сахарным диабетом. Один курс обучения (3 дня по 2 часа) — и вы перестанете бояться своего недуга.

Адрес КВК «Помоги себе сам»: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, 3 этаж, комн. 333 (ст. м. «Текстильщики»).

Справки по тел. 179-10-20.

Лечение варикозного расширения вен

...ы содержанием глюкозы в крови и моче.

При диабете II типа требования к образу жизни те же, кроме инъекций инсулина, которые делают только в том случае, когда не помогают строгая в отношении углеводов и жиров диета или сахарпонижающие таблетки. При соблюдении этих правил можно ослабить или полностью предотвратить осложнения диабета.

Поскольку относительно «благополучное» протекание заболевания связано *с определенными ограничениями в питании, чрезвычайно важно знать, что и ког-*

...гаты продукты животного происхождения и бобовые.

Не менее 30 процентов суточной калорийности должно принадлежать жирам растительного происхождения (подсолнечное, оливковое, соевое масла). Потребление же продуктов, в состав которых входят жиры животного происхождения, необходимо ограничить или заменить. Например, вместо сметаны можно использовать майонез «Соевый», который недавно поступил в продажу.

Такие овощи, как капуста, огурцы, морковь, лук, салат, редис можно есть без огра-

...ми» углеводами: медом, натуральными фруктовыми соками, молоком, кефиром, йогуртом. В обычное же время предпочтение надо отдавать «медленным» углеводам. К ним относятся хлеб, картофель, крупы, макароны.

Нельзя не упомянуть и о режиме питания: старайтесь есть 5 раз в сутки. Чем чаще вы питаетесь, тем меньшее количество продуктов приходится на один прием. Это облегчает работу поджелудочной железы при диабете II типа, а также способствует поддержанию определенного уровня сахара в течение дня.

...пить рюмочку, для профилактики гипогликемии необходимо принять «быстрый» углевод. При диабете II типа — воздержаться от употребления жиров, в виду высокой калорийности алкоголя. И последнее: лучше выпить меньшую дозу крепкого напитка, чем большую — слабого!

Виктор Харламов

Автор благодарит за помощь в подготовке материала заслуженного врача России, заведующую диабетологическим отделением ЦКБ РФ Э.А.Войчик.

Лечение варикозного расширения вен

ЯД ВО СПАСЕНИЕ

В одном из прошлых номеров газеты мы уже писали о лечении варикозного расширения вен, приводя рецепты из книги В.Коновалова «Совсем другая медицина». Но, разумеется, этим возможные методы лечения данного заболевания не исчерпываются. Сегодня предлагаем вашему вниманию еще один простой рецепт.

Древние народы с успехом использовали одни и те же природные вещества для достижения противоположных целей: убийства и исцеления. К таким веществам можно отнести и смолы крымских реликтовых сосен. Ответа на вопрос, каков механизм их лечебного и отравляющего воздействия, нет до сих пор.

В древности татарские воины перед боем окунали наконечники своих стрел в смолу реликтовых сосен — это давало гарантию того, что даже малейшая рана, нанесенная стрелой, будет смертельной. После боя то же самое вещество, правда, в иных дозах, использовалось как эффективное обезболивающее.

В наше время спектр применения чудо-смолы значительно расширился. С ее помощью лечится множество заболеваний.

Необходимо отметить, что самолечение смолой реликтовых сосен может привести к весьма печальным результатам. Только специалист может определить способ применения и дозировку этого вещества, которые и превращают смертельный яд в ценнейшее лекарство. Поэтому главный совет любителям лечиться самостоятельно: обязательно проконсультируйтесь у врача.

А пока предлагаем один весьма эффективный и простой рецепт лечения варикозного расширения вен. Практика показала, что именно с этим недугом смола реликтовых сосен справляется лучше всего.

Возьмите 5 г смолы и смешайте ее с 100 г сливочного масла, взбейте смесь миксером и втирайте полученную мазь на ночь «по ходу» вен снизу вверх.

Ирина Лапшина

Автор благодарит сотрудников московского научно-медицинского центра «Биолит» за помощь в подготовке материала.

ПОСТОЯННО ДЕЙСТВУЮЩИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННО-ВЫСТАВОЧНЫЙ КОМПЛЕКС «ПОМОГИ СЕБЕ САМ» ПРЕДЛАГАЕТ

ВЬЕТНАМСКИЕ БАЛЬЗАМЫ

В арсенале древних целителей Востока среди наиболее эффективных средств было немало бальзамов. В книге знаменитого врачевателя китайских императоров Ли Тхой Чана приводится такой совет: «Встретив умирающего, дай ему несколько порций бальзама, и ты можешь продлить его жизнь...» Надо ли говорить, насколько благотворно действуют на человека эти средства, пока недуг еще не развился.

Предлагаемые препараты содержат экстракты редких тропических лекарственных растений и компоненты морепродуктов. Их целебное действие обусловлено биологически активными веществами, восстанавливающими жизненную силу организма.

Каждый бальзам борется как минимум с пятью болезнями. Их общие типические свойства: более легкое в сравнении с синтетическими препаратами и комбинированное воздействие на организм; возможность исцелять страдающих одновременно несколькими недугами; безопасность длительного применения при хронических заболеваниях и профилактике обострений; отсутствие побочных действий.

В последнее время все чаще приходится слышать о необходимости «чистки» организма. Дело в том, что удаление из него вредных продуктов жизнедеятельности — первое условие профилактики любого заболевания. А это не только очищение кишечника, но и клеток, и межклеточного вещества. Ряд растительных бальзамов позволяет сделать это комплексно, тем более что у них нет противопоказаний.

Бальзамы могут быть и эффективными добавками к пище, которым под силу не только улучшить пищеварение, но и усилить активность иммунной системы, вывести из организма токсины, способствовать регенерации здоровых тканей и т.д.

Итак, попробуйте проверить на себе эффективность нужного именно вам бальзама. А бальзамы у нас можно подобрать самого разного предназначения: для улучшения работы желудочно-кишечного тракта («ТХАНГ ЛОНГ»); сердечные («ХОЙ ЛОНГ») и желчегонные («ГЕФИТОЛ», «КОЛЕСТАН»); «женские» («СИК ЛОНГ», «ИК МАУ ХОАН») и «мужские» («БО ТХАН ХОАН»); от ревматизма («ХОА ЛОНГ», «РЕУМАТИН), от кожных заболеваний («ШАТ ДОК ХОАН», «МОК ЛОНГ»), от простуды, кашля и насморка («КИМ ЛОНГ», «БАК ЛОНГ», «ПУЛЬМОНАЛ») и т.д.

Уникальными лечебными и тонизирующими бальзамами, изготовленными в полном соответствии с древними традициями Востока, наш магазин обеспечивает фирма «ГРИНВУД» — официальный поставщик лекарственных препаратов из Юго-Восточной Азии в Россию.

Бальзамы прошли экспертизу в Институте питания РАМН, допущены к применению Госсанэпиднадзором РФ и Минздравом России, сертифицированы Госстандартом.

Бальзамы вы можете купить в КВК «Помоги себе сам» по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, д. 46/15 (КЦ «Москвич»), к. 333 (ст. м. «Текстильщики»); тел. 179-10-20, факс 179-83-22 или заказать по почте (см. «Рассылку», с. 15)

Гипербарическая оксигенация, иными словами — кислородная терапия — один из перспективных методов лечения самых разных заболеваний. Его отличительной особенностью является то, что вся процедура проводится в барокамере.

ЗАЧЕМ МАЙКЛУ ДЖЕКСОНУ БАРОКАМЕРА?

С баротерапией, которая давно используется водолазами для борьбы с кессонной болезнью, наши рядовые сограждане познакомились лишь три десятилетия назад, в 1965 году, когда барокамеры были запущены в серийное производство и сеансы кислородной терапии перестали быть уделом избранных.

Впрочем, барокамеры используют не только для лечения. Кислородная терапия помогает восстановить общий тонус организма. И сеансы гипербарической оксигенации, которым регулярно «подвергается» Майкл Джексон и которые столь ехидно комментируются средствами массовой информации, очевидно, не про[illegible] поп-звезды.

[illegible] подробней об этом ме[illegible] корреспондент попросил [illegible] отделением гипербари[illegible] около часа. Однако некоторым больным, например, людям с сердечной недостаточностью, рекомендуют сократить сеанс.

— Что чувствует человек, находящийся в барокамере?

— Пациент либо разговаривает с врачами, либо спит — в общем, чувствует себя комфортно. Кстати, состояние комфортности — одно из основных условий, необходимых для успешного проведения сеанса. Людям, страдающим клаустрофобией, эта процедура просто противопоказана. Ведь если пациент беспокоится, лечение не принесет нужного эффекта.

— Какие конкретно заболевания лечатся методом гипербарической оксигенации?

— Перечисление займет много времени. В целом, баротерапия помогает при лечении всех форм гипоксии (кислородной недостаточности) и нарушений кровообращения, при травмах черепа и конечностей.

Поскольку кислород способен в некоторых случаях уничтожать микробов, гипербарическая оксигенация рекомендуется людям с анаэробными гангренами и обширными гнойными ранами.

Этот метод также широко используется при лечении панкреатита и язвы желудка. Кстати, в среднем, за 10 сеансов баротерапии язва желудка исчезает! Это подтверждается результатами эндоскопических исследований.

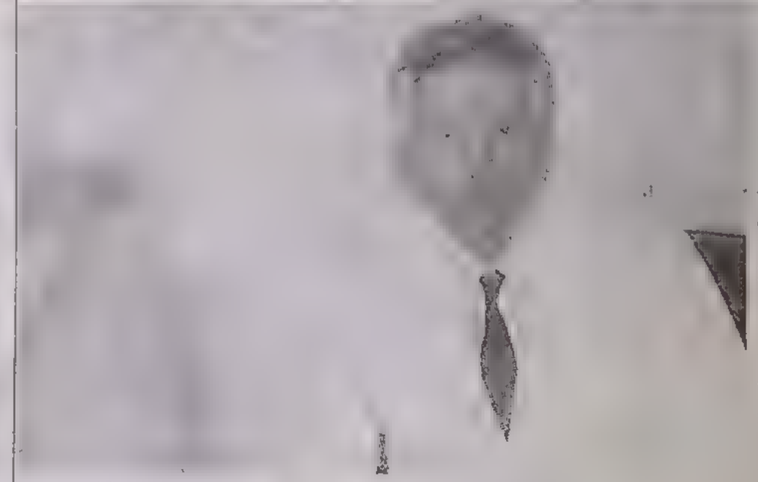
Кроме того, с помощью кислородной терапии можно снять алкогольную и наркотическую интоксикацию. Метод гипербарической оксигенации, применяемый в [illegible]

Исследования в области медицины свидетельствуют, что все более заметное место среди различных недугов начинают занимать болезни прямой кишки, в том числе опухоли. Особенно характерно это для индустриально развитых стран.

Какие симптомы свидетельствуют об опухоли? Кто входит в группу риска? Как уберечься от дальнейших осложнений?

Эти вопросы мы адресовали доктору медицинских наук, профессору Центра эндохирургии и литотрипсии, почетному члену Медицинской академии проктологии Владимиру Львовичу РИВКИНУ.

РАЗГОВОР С ПРОКТОЛОГОМ



— Начиная разговор о болезнях прямой кишки, необходимо напомнить, что предрасполагающим к этому недугу фактором обычно являются запоры, которыми страдает сейчас множество людей, особенно в экономически развитых странах. Почему это происходит? Коренным образом изменился их пищевой рацион: злоупотребление животными жирами и белками при недостатке грубоволокнистой клетчатки — злаков (в первую очередь простых сортов хлеба), овощей и фруктов. Приведу факт, описанный известным ученым Беркитом.

Жители одного из южноамериканских племен, традиционно питаясь преимущественно растительными продуктами, очень редко едят мясо и пьют молоко. По наблюдениям ученого, запорами они не страдают. Да и такие заболевания прямой кишки, как полипы и рак, чрезвычайно редки. Какой же из этого следует вывод? Профилактика запоров — важная мера в предупреждении названных заболеваний.

Опухоль обнаруживается на прямой кишке только при регулярных обследованиях людей из так называемых групп риска. В группе повышенного риска рака прямой [illegible] добные новообразования, как, например, саркома, встречаются крайне редко. На ранних стадиях злокачественная опухоль чаще всего невелика, относительно подвижна, не кровоточит и представляет собой похожее на полип образование, обнаруживаемое пальпацией еще до кровотечения и болей. Кстати, многие заболевания этого органа схожи по первым признакам с опухолью, поэтому, обнаружив, например, геморрой, целесообразно исследовать всю прямую кишку с помощью спецаппаратуры.

Два этих заболевания часто могут протекать параллельно, но если геморрой поддается консервативному лечению и в ряде случаев с ним длительное время можно успешно справляться, то при раке прямой кишки необходима безотлагательная операция — чем раньше он обнаружен, тем положительнее будут результаты.

В преобладающем большинстве случаев рак прямой кишки можно диагностировать при первом квалифицированном обследовании, тем не менее число больных с запущенными стадиями не уменьшается. Хочу напомнить, как опасно заниматься самолечением и пользоваться какими-нибудь целебными, в том числе и народными средствами. Не исключено, что лечат геморрой, а нужно решать проблему опухоли.

При любых расстройствах дефекации (кишечный дискомфорт), болях, патологических выделениях, связанных с этим физиологическим актом, нужно обязательно обратиться к проктологу. Можно сказать со всей определенно[illegible]

Впрочем, барокамеры используют не только для лечения. Кислородная терапия помогает восстановить общий тонус организма. И сеансы гипербарической оксигенации, которым регулярно «подвергается» Майкл Джексон и которые столь ехидно комментируются средствами массовой информации, очевидно, не просто причуда поп-звезды.

Рассказать подробней об этом методе наш корреспондент попросил заведующую отделением гипербарической оксигенации московской клинической больницы №20 Наталью Николаевну ПОПЧЕНКО.

— Наталья Николаевна, в чем суть метода кислородной терапии?

— Ее цель — активизировать обмен веществ в организме. Ведь кислород — великолепный окислитель. Он хорошо воздействует на обменные процессы, происходящие на клеточном уровне, вступает в реакцию со всеми белками и ферментами.

— Как происходит сама процедура?

— В барокамере создается повышенное давление, а уровень введенного кислорода в несколько раз превышает обычный, что, собственно говоря, и вызывает лечебный эффект.

Время нахождения в барокамере и количество сеансов подбирается индивидуально. Длительность процедуры находится в обратной зависимости от уровня давления: чем больше давление, тем короче сеанс. Нормы пребывания в барокамерах, используемых в нашей стране, в среднем,

...и обширными гнойными ранами.

Этот метод также широко используется при лечении панкреатита и язвы желудка. Кстати, в среднем, за 10 сеансов баротерапии язва желудка исчезает! Это подтверждается результатами эндоскопических исследований.

Кроме того, с помощью кислородной терапии можно снять алкогольную и наркотическую интоксикацию. Метод гипербарической оксигенации, применяемый в комплексе с химиотерапией и рентгенотерапией, широко используется в онкологии — при лечении опухолей.

— Получается, что барокамера — панацея от всех бед?

— Нет, конечно. Список противопоказаний к применению гипербарической оксигенации существует, хотя он и несколько короче, чем список показаний.

Например, баротерапия иногда влечет за собой побочные эффекты: реакцией на избыточное давление могут быть боли в ушах, а то и вовсе разрыв барабанных перепонок.

Кроме того, баротерапия не рекомендуется людям, страдающим эпилепсией. Данный метод также никогда не применяется, если пациент в критическом состоянии, то есть на грани гибели. Поскольку в этом случае кислород не только не помогает, но и просто вредит.

Беседу вела Елена Батырева

ВСЕ О НОВИНКАХ МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ВЫ УЗНАЕТЕ ИЗ ГАЗЕТЫ «ЛитМед»

ЛитМед

ИНФОРМАЦИЯ О ВСЕЙ МЕДИЦИНСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ РОССИИ, АДРЕСА ИЗДАТЕЛЕЙ И ПРОДАВЦОВ МЕДИЦИНСКОЙ КНИГИ

Подписной индекс по каталогу агентства Роспечать 72973

Контактный телефон (095) 973-1613

Тел./факс (095) 973-2657

101479, Москва, Вадковский пер., 18/20

санный известным ученым Беркитом.

Жители одного из южноамериканских племен, традиционно питаясь преимущественно растительными продуктами, очень редко едят мясо и пьют молоко. По наблюдениям ученого, запорами они не страдают. Да и такие заболевания прямой кишки, как полипы и рак, чрезвычайно редки. Какой же из этого следует вывод? Профилактика запоров — важная мера в предупреждении названных заболеваний.

Опухоль обнаруживается на прямой кишке только при регулярных обследованиях людей из так называемых групп риска. В группе повышенного риска рака прямой кишки — прежде всего «полипоносители», в большинстве своем — люди старше 50 лет. Полипы клинически почти бессимптомны и могут быть обнаружены при проктологическом обследовании пациента, жалующегося на боли при дефекации, сопровождаемые кровянистыми выделениями и другими нарушениями, чаще всего связанными с таким распространенным заболеванием, как геморрой. Следует отметить, что полипы, встречающиеся почти у 40% людей старше 60 лет, относят к доброкачественным опухолям. Многие из них, небольшие по размерам, могут существовать годами, практически не видоизменяясь. Однако в медицинской практике нередко встречаются и факты перерождения таких вроде бы не вызывающих опасений образований в злокачественные. «Индекс ракового перерождения» полипа повышается с увеличением его размеров и ворсинчатости.

К группе высокого риска относятся также пациенты с хроническими воспалительными поражениями толстой кишки (неспецифические колиты), прямокишечными кровотечениями, а также члены семей больных со злокачественными заболеваниями (семейный раковый синдром).

Не стоит сбрасывать со счетов и некоторые микропризнаки: нарушения ритма стула, появление в испражнениях слизи и крови, снижение аппетита, боли в животе, зуд или жжение в области заднего прохода. И последнее, что очень важно, признаки анемии в анализе крови — единственный иногда определитель бессимптомных опухолей толстой кишки. Для ее обнаружения необходим общий анализ крови еще до кровянистых выделений из анального отверстия.

Основная из злокачественных опухолей прямой кишки — рак. Иные по-

тировать при первом квалифицированном обследовании, тем не менее число больных с запущенными стадиями не уменьшается. Хочу напомнить, как опасно заниматься самолечением и пользоваться какими-нибудь целебными, в том числе и народными средствами. Не исключено, что лечат геморрой, а нужно решать проблему опухоли.

При любых расстройствах дефекации (кишечный дискомфорт), болях, патологических выделениях, связанных с этим физиологическим актом, нужно обязательно обратиться к проктологу. Можно сказать со всей определенностью, что сегодня рак толстой и прямой кишки на ранних стадиях поддается полному излечению. При маленьких опухолях с успехом применяются хирургические методы лечения с сохранением запирательного аппарата прямой кишки, в то время как в запущенных стадиях болезни приходится прибегать к экстирпации — полному удалению пораженного органа с выведением постоянного противоестественного заднего прохода через брюшную стенку.

Если раньше, кроме обычного врачебного обследования (прощупывание брюшной полости, прослушивание кишечных шумов, анализ и т.д.), проводили чаще всего рентгенологическое исследование с барием, то в последние годы этот далеко не безвредный метод уступает место визуальному с применением жестких или гибких кишечных аппаратов-эндоскопов. Успехи несомненны и обусловлены резким улучшением анестезиологического обеспечения, разработкой более эффективных методов послеоперационного лечения, современной комбинированной терапией рака, улучшением хирургической техники и другими достижениями.

Но хочется еще раз повторить: положительные результаты лечения рака прямой кишки объясняются в первую очередь ранней диагностикой. И каждый человек, заметивший у себя перечисленные выше признаки заболевания, должен пройти проктологическое обследование. И не забывать о том, что в пище должно быть меньше животных жиров и белков, и больше — грубоволокнистой клетчатки. Это тоже мера профилактики многих болезней, в том числе и новообразований.

Записала Астхик Етимян

Аллергические и аутоиммунные (обусловленные реакциями иммунной системы организма, направленными против собственных органов и тканей) заболевания объединяет общая особенность: во всех случаях в организме накапливаются экзогенные (привнесенные извне) либо эндогенные (образовавшиеся внутри) токсины или другие вещества, препятствующие нормальной жизнедеятельности. В критической ситуации удаление даже части этих веществ приводит к немедленному улучшению состояния больного, а затем и к активизации естественных систем очищения.

Врач центра «Помоги себе сам» кандидат медицинских наук, член-корреспондент Международной академии информатизации при ООН Людмила Николаевна МЫСЛИЦКАЯ подготовила для наших читателей подробное описание современного лечения аллергии.

ЛЕЧЕНИЕ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

Рост числа аллергических заболеваний увеличивается из-за загрязнения окружающей среды, потребления недоброкачественной пищи и воды, использования больших количеств лекарственных препаратов, а также из-за стрессовых ситуаций и агрессии, вызванной ускоряющимся ритмом жизни.

Число ксенобиотиков (чужеродных организму веществ) перевалило за 70 тысяч. Количество бытовых отравлений дефолиантами, свинцом, инсектицидами растет. Опасно и то, что эти вещества, в том числе и лекарства, попадая в организм в ничтожно малых дозах, образуют активные соединения, которые могут либо обладать канцерогенными свойствами, либо вызывать аллергические или аутоиммунные заболевания, либо повреждать клеточные мембраны и клетки.

Для оптимизации жизнедеятельности организма важно снизить внешнюю агрессию и повысить защитные механизмы человека.

Защитные механизмы представлены несколькими системами организма. Так, *окислительная система печени* обезвреживает наиболее опасные для клеток жирорастворимые яды; *иммунная система* защищает от бактерий, грибков, собственных изменившихся клеток; имеется также *выделительная система* — почки, легкие, желудочно-кишечный тракт и кожа. Ни одно лечение не может быть успешным, если нарушена «дренажная» функция этих ор-

нии, увидев, как в России пьют водопроводную воду: «Вы не должны пить такую воду, от нее даже трубы ржавеют». Сейчас наша промышленность выпускает много фильтров для воды, так что можно выбрать и по вкусу, и по деньгам.

О питании написано много книг, предложено много диет, но очень редко удается следовать какой-то определенной методике, так как жизненные условия, привычки, характер болезни не дают ею воспользоваться в полной мере.

Можно прочитать о раздельном питании, сыроедении, аюрведической кухне, но выбор у каждого свой. К сожалению, порой приходится видеть «жертву» какого-то одного направления, фанатично идущую этим путем и зашедшую в тупик.

Мы составляем индивидуальную диету для каждого пациента. Чаще всего приходится рекомендовать раздельный прием белковых и углеводистых продуктов и включение в рацион большого количества сырых овощей и фруктов. Исключение составляет диета при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки или при язвенном колите, панкреатите. Тогда овощи и фрукты запекаются в духовке или готовятся на пару. Однако термическая обработка не должна быть длительной, поскольку это приводит пищу в «неживое», асимметричное состояние. Сырая пища, по мнению академика Н.В. Макарова, всегда «живая» и симметричная.

В 18.30 принять 2 табл. но-шпы и 1 табл. аллохола, прогреться под душем или в ванне.

В 19.00 лечь на правый бок на теплую грелку и через каждые 15 мин принимать порциями масло, заедая его лимоном. Лежать на грелке до 21.00. Перед сном сделать клизму. Утром сделать еще две клизмы с интервалом в 2 ч.

Такие очищения печени проводить 1 раз в месяц в полнолуние — 4 месяца подряд. Перед каждым очищением печени делать клизмы 3-4 дня подряд.

Противопоказания; острые воспалительные заболевания в области заднего прохода, кровоточащий геморрой, опухоли в стадии распада, острый колит, желудочные и кишечные кровотечения.

ШАНК-ПРАКШАЛАНА

Подогреть воду до температуры тела, добавить соль из расчета 5-6 г на 1 л воды. Процедуру проводить утром натощак.

Прием воды нужно сочетать со специальными упражнениями, их всего четыре. После каждого выпитого стакана соленой воды выполнить все четыре упражнения подряд, одно за другим.

Воды необходимо выпить до 3 л — кишечник нужно промыть до прозрачной воды. После этого выпить 2 стакана несоленой воды комнатной температуры и вызвать рвоту. После каждого посещения туалета подмываться теплой водой и смазывать анус растительным маслом или кремом.

баясь. (О пол опираются только ладони и пальцы ног.) Таз — внизу. Голову поднять, посмотреть на потолок.

Повернуть голову, плечи и туловище вправо и посмотреть на левую пятку. Не задерживаясь, вернуться в исходное положение и тут же повернуться влево. Чередовать повороты вправо и влево 4 раза.

Это упражнение продвигает воду по тонкой кишке.

4. Выжимание живота. Встать прямо, ноги расставить на расстояние в 1,5 раза шире плеч, носки повернуть немного вовнутрь. Согнуть ноги в коленях и установить левую руку на левое колено, слегка согнув ее в локте. Правую руку отвести в сторону.

Присесть, поворачивая корпус влево, пригибаясь и пронося правую руку по направлению к полу, снаружи левой ступни. Ступни от пола не отрывать, стараться, чтобы левое бедро при наклоне надавливало на живот.

Сразу вернуться в исходное положение, на ходу поменяв руки: правую опустить на колено, левую приподнять. Повторить наклон вправо. Выполнить упражнение 4 раза.

Пракшалана противопоказана при *обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенного колита, хронических колитов,* панкреатита, гастрита (при ремиссии очищение проводить можно), при туберкулезе и раке кишечника, сердечно-сосудистой недостаточности, повышении артери-

механизмы человека.

Защитные механизмы представлены несколькими системами организма. Так, *окислительная система печени* обезвреживает наиболее опасные для клеток жирорастворимые яды; *иммунная система* защищает от бактерий, грибков, собственных изменившихся клеток; имеется также *выделительная система — почки, легкие, желудочно-кишечный тракт и кожа. Ни одно лечение не может быть успешным, если нарушена «дренажная» функция этих органов.* Мы никогда не достигнем положительных результатов, если, например, кожные проявления какого-либо заболевания начнем лечить с кожи. Закрыв таким образом дренаж, а значит и выброс токсических веществ, мы сможем добиться лишь того, что, не найдя выхода на кожу, токсины будут «цепляться» ко всем органам и тканям, вызывая новые поражения.

С ЧЕГО ЖЕ НАЧАТЬ?

Сегодня существуют проблемы экологии, которые уже или не решаемы, или решаемы только на государственном уровне. Но каждый может что-то сделать для себя...Хотя бы начать со «своей Планеты», по аналогии с «Маленьким принцем» А.Экзюпери: «...Встал поутру, умылся, привел себя в порядок — сразу же приведи в порядок свою Планету...»

«Своя Планета» — это то, что тебя окружает. Может быть, это квартира, в которой ты живешь, лестничная клетка, лифт, подъезд, двор, рабочее место. Это не только чистота помещений, но и очищение себя духовно и физически.

Взаимоотношения с окружающими лишь на первый взгляд не имеют никакого отношения к аллергическим реакциям. Стрессовые ситуации в семье, на работе, в транспорте и т.д. часто являются пусковым механизмом заболевания, а также влияют на течение и исход заболевания. Если у ребенка, страдающего аллергией, натянутые отношения с родителями, бабушкой, дедушкой, то нельзя надеяться на успех в лечении, не достигнув гармонии в семье.

Вода и пища — наиважнейшие составляющие нашей жизни. Вода должна быть чистой. Никто не думает иначе, но практически все пьют воду из-под крана. Я помню, как удивился житель Герма-

ного количества сырых овощей и фруктов. Исключение составляет диета при обострении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки или при язвенном колите, панкреатите. Тогда овощи и фрукты запекаются в духовке или готовятся на пару. Однако термическая обработка не должна быть длительной, поскольку это приводит пищу в «нежизненное», асимметричное состояние. Сырая пища, по мнению академика П.В. Макарова, всегда «живая» и симметричная.

Лечение аллергических заболеваний необходимо начинать с очищения организма. Выбор способа очищения индивидуален. Это могут быть клизмы и тюбажи с маслом (по Уокеру), либо подсоленная вода и ряд физических упражнений (Шанк-Пракшалана, или Пракшалана), либо тюбажи с сорбитом, ксилитом, минеральной водой, сорбентами. Можно сочетать несколько видов очищения.

ОЧИЩЕНИЕ ПО УОКЕРУ

У кружки Эсмарха (1,5-2,0 л) убрать наконечник, смазать 20-30 см концевой части трубки растительным маслом. Налить в кружку слаботеплой воды, добавить 1 ст.л. лимонного сока, или 1 ст.л. яблочного уксуса, или 0,5-1,0 стакана собственной мочи. Повесить кружку на стену, на расстоянии 1,5 м от пола. Встать в коленно-локтевое положение. Осторожно ввести конец трубки в прямую кишку. Продвигать трубку вглубь, медленно и осторожно, стараться при этом глубоко дышать животом. Если наполнение кишечника происходит быстро, можно на 1-2 мин пережать трубку и глубоко подышать животом. Трубку вводить желательно (не обязательно) на 20-30 см.

Время для клизмы лучше выбрать утреннее или после обычного акта дефекации.

Первую неделю необходимо ставить клизму ежедневно, вторую — через день, третью — через два дня, четвертую неделю — через три дня; затем один раз в неделю.

Через неделю после первой клизмы можно провести очищение восходящего отдела толстой кишки, тонкой кишки и печени.

Для этого до 18 ч 30 мин приготовить 1 стакан растительного масла, лучше оливкового, разлив его на 6 порций, и 1 лимон, разделив его на 6 частей.

натощак.

Прием воды нужно сочетать со специальными упражнениями, их всего четыре. После каждого выпитого стакана соленой воды выполнить все четыре упражнения подряд, одно за другим.

Воды необходимо выпить до 3 л — кишечник нужно промыть до прозрачной воды. После этого выпить 2 стакана соленой воды комнатной температуры и вызвать рвоту. После каждого посещения туалета подмываться теплой водой и смазывать анус растительным маслом или кремом.

Не более чем через час необходимо принять пищу: рис, сваренный на воде без соли и сахара. В рис можно положить масло. После завтрака, в течение 1-2 ч желательно не пить. Второй раз лучше поесть через 3 ч — это могут быть каши, овощи, хлеб, сыр.

Шанк-Пракшалану можно проводить 1 раз в 3 месяца.

УПРАЖНЕНИЯ

1. Наклоны в стороны. Встать прямо, ноги расставить на ширину 30-35 см, ступни параллельны друг другу. Переплести пальцы рук, не соединяя ладони. Поднять руки над головой ладонями вверх. Немного вытянуться вверх. Наклониться вправо в строго вертикальной плоскости, без прогиба вперед. Сразу вернуться в исходное положение и наклониться влево. Повторить 4 раза.

При наклонах открывается привратник, и вода поступает из желудка в двенадцатиперстную кишку

2. Повороты в стороны. Исходное положение то же. Поднять левую руку в сторону до уровня плеч. Правую руку поднять, сгибая в локте, и расположить пальцы у левой ключицы. Правый локоть — на уровне плеч.

Повернуть корпус влево, отводя левую руку назад. Голову повернуть влево. Смотреть на кончики пальцев. Не задерживаясь, повернуться в другую сторону. Проходя исходное положение, поменять руки. Эти движения повторить быстро 4 раза.

При поворотах вода из двенадцатиперстной кишки переходит в тощую кишку.

3. Повороты в упоре лежа. Лечь на пол на живот. Расположить ладони на полу по бокам груди. Расставить ступни на 30-35 см, опираясь на пальцы ног. Выпрямить руки, поднимая туловище и проги-

Сразу вернуться в исходное положение, на ходу поменяв руки: правую опустить на колено, левую приподнять. Повторить наклон вправо. Выполнить упражнение 4 раза.

Пракшалана противопоказана при обострении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенного колита, хронических колитов, панкреатита, гастрита (при ремиссии очищение проводить можно), при туберкулезе и раке кишечника, сердечно-сосудистой недостаточности, повышении артериального давления, высокой температуре, менструации, острых инфекционных заболеваниях.

ОЧИЩЕНИЯ ТЮБАЖАМИ

В случаях, когда очищение по Уокеру или Пракшалана не показаны, можно применять обычные тюбажи на фоне тех же очистительных клизм.

Для тюбажей используют:

ксилит или сорбит из расчета — 2 ст.л. на 1 стакан воды (обычной или минеральной);

сернокислую магнезию, 33-процентный раствор — 0,5 стакана (запить теплой минеральной водой);

морковный сок — 1 стакан.

Выбор индивидуален. Тюбаж необходимо проводить утром, натощак в течение 2-х часов. Теплый раствор для тюбажа выпить одномоментно, после чего лечь на грелку на правый бок (можно передвигаться по комнате, закрепив грелку на области печени теплым платком).

Тюбажи лучше делать 10-15 раз, по 1-2 раза в неделю. В дальнейшем — по необходимости.

ОЧИЩЕНИЕ РИСОМ

Существует несколько вариантов очищения рисом. Рис для этой процедуры лучше использовать неочищенный, хотя пригоден и рис первого сорта.

Вариант 1. 2 ст.л. риса залить 1 л холодной воды. Утром следующего дня промыть, вновь залить 1 л холодной воды и варить 8-10 мин после закипания. Промыть, обдать кипятком. Съесть без соли и сахара. Не пить 1,5 ч.

Процедуру проводить не менее месяца.

Вариант 2. Приготовить 4 банки, подписав порядковый номер на каждой. Утром первого дня в банку №1 насыпать 2-3 ст.л. промытого риса и залить его сырой холодной водой. На второй день утром вылить воду из ба-

ки №1, рис промыть и залить свежей водой. В банку №2 засыпать 2-3 ст.л. риса, залить водой, поставить рядом с банкой №1. На третий день слить воду из банок №№ 1 и 2, рис промыть, залить свежей водой, а в банку №3 засыпать 2-3 ст.л. риса и залить водой. На четвертый день промыть рис в банках №№ 1, 2, 3, а в банку №4 засыпать рис. Все промыть водой.

Утром пятого дня промыть рис во всех банках. Рис из банки №1 сварить и съесть без соли и сахара. В банку засыпать свежий рис (это будет банка № 5) и т.д.

Очищение проводить не менее 40 дней, можно дольше. После употребления риса не есть и не пить 4 ч. Позже этого времени можно выпить воды и пообедать. *Противопоказаний* нет.

ОЧИЩЕНИЕ СОРБЕНТАМИ

Сорбция — поглощение твердыми телами и жидкостями веществ из окружающей среды. Сорбенты применяют для очистки организма. Если поглощение твердого вещества или газа ограничивается поверхностным слоем сорбента, то этот процесс называют адсорбцией, а поглотитель — адсорбентом.

Наиболее распространенными адсорбентами в медицинской практике являются силикагели, цеолиты, активированные угли. Благодаря значительной пористости они обладают очень большой поглощающей поверхностью.

ПОЛИФЕПАН

Сегодня широко используют поглотитель — полифепан. Это универсальный растительный *энтеросорбент* нового поколения, имеющий очень высокую активность против большого числа патогенных микробов, их токсинов и многочисленных вредных биологически активных веществ.

Полифепан применяют при острых кишечных инфекциях и отравлениях, сопровождающихся общей интоксикацией, поносами, метеоризмом. При хронических заболеваниях он показан в любых случаях, когда необходимо провести очистку организма. Очень существенной является антигистаминная активность полифепана, что обусловливает хорошие результаты при использовании его в лечении аллергий и бронхиальной астмы.

Полифепан не токсичен, не травмирует слизистых оболочек. Дозы препарата зависят от заболевания: острые ки-

ПЕКТИНЦЕЛЛЮЛОЗНЫЙ КОМПЛЕКС (ПЕКЦЕКОМ)

Этот комплекс — обогащенные *пектином* в активной форме волокна растений. Принимают по 1 ч.л. 2-3 раза в день в течение 3-4 недель. Перед употреблением 1 ч.л. комплекса постепенно заливают горячей водой, непрерывно помешивая, до консистенции густой сметаны. Для вкуса можно добавить мед или варенье. Полученную массу съедают за 20-30 мин до еды, запивая 1-2 стаканами воды, чая, кофе, сока. Не показан при обострениях язвы желудка и панкреатита. Очищение проводят 1 раз в 3 месяца.

Выбрав себе диету, способ очищения самостоятельно или посоветовавшись со знающим врачом, можно начать путь к оздоровлению. Однако кроме очищения организму нужен строительный материал для нормальной работы всех органов и систем.

«ГЕММОС»

Лучшим материалом для этого является минерально-аминокислотный субстрат «Геммос», который работает на биохимическом и энергетическом уровнях, корригируя внутриклеточный, клеточный, органный и тканевый гомеостаз — постоянство состава и свойств внутренней среды.

«Геммос» содержит полный набор аминокислот, микро- и макроэлементов, фрагментов ферментов, витаминов в природно-сбалансированном виде. Экологически абсолютно чистый. Он изготовлен на основе минерально-органического субстрата, формирующегося на протяжении многих миллионов лет из реликтовой биомассы в недрах земной коры.

Аминокислоты — это «кирпичики» жизни, основной строительный материал и буфер, обеспечивающий сохранение внутренней среды организма.

Обычно организм затрачивает много энергии, расщепляя белок и таким образом получая аминокислоты. При этом расщепляется только 1/5 часть потребляемой пищи, а остальное выводится из организма без использования. В больном организме наступает резкий дефицит аминокислот, который целесообразно восполнять уже готовыми «кирпичиками», не отвлекая его энергию на переработку пищи.

На баланс микро- и макроэлементов влияет время года. Резкий дисбаланс наступает в весеннее время.

Первый курс «Геммоса» длится 10 дней. Затем нужно сделать перерыв на 5 дней, чтобы организм приспособился к новому состоянию. В это время следует принимать сорбент (например, полифепан по 1 ч.л. в одном стакане воды утром и перед сном). После этого курс «Геммоса» (10 дней) необходимо повторить.

Затем опять сделать 5-дневный перерыв в приеме «Геммоса», но принимать сорбент. И вновь повторить курс «Геммоса» (10 дней) при той же дозировке, после чего одну неделю принимать сорбент.

Нужно иметь в виду, что физиологическое очищение (клизмы + тюбажи) следует продолжать по схеме одновременно.

С первого дня очищения нужно использовать фитотерапию, что значительно снижает процент обострений после приема «Геммоса» и уменьшает выброс на кожу токсических веществ. Дело в том, что «Геммос» работает по гомеопатическому принципу — «через обострение». Поэтому, если обострение произошло, а высыпания на коже даже увеличились, не нужно прерывать прием «Геммоса». Это нормальное течение процесса. Исключение составляет бронхиальная астма. Страдающим этим заболеванием лучше не начинать лечение самостоятельно.

Тем, кто по каким-либо причинам не может провести физиологическое очищение, можно предложить более простой способ — «слоеного пирога» (сорбент — «Геммос»):

7-10 дней — сорбент;
10 дней — «Геммос»;
7-10 дней — сорбент;
10 дней — «Геммос»;...

и так 6-8 слоев. Закончить сорбентом.

При бронхиальной астме или очень сильных аллергических реакциях (если дозу подобрать нечем — нет аппарата Фолля) можно несколько изменить тактику, так как в этих ситуациях нужно много сорбента и мало «Геммоса».

Начинать лечение можно с физиологического очищения, затем присоединить сорбент; либо только с сорбента (полифепан по 1-2 ч.л. 2 раза в день рано утром или поздно вечером, а угольный сорбент по 1-2 табл. 2 раза в день) по той же схеме «слоеного пирога»: по 10 дней сорбент — «Геммос», но прием «Геммоса» лучше начать с 1/4 или 1/2 табл., уменьшая дозу во

этот сбор при желчнокаменной и мочекаменной болезнях, гастрите, дуодените, язвенной болезни, колите, энтероколите, пиелонефрите, гепатите.

При диспепсических расстройствах, дисбактериозе можно одновременно принимать настой из листьев, цветов, а зимой даже мелконарубленных веточек черемухи, из расчета 10-12 г на 1 стакан кипятка. Кипятить 3-4 мин, настаивать до остывания. Принимать: грудным детям по 1 ч.л. перед кормлением, детям старше 5 лет — по 1 дес.л., взрослым — по 1-2 ст.л. 3-4 раза в день до еды.

Длительность приема — один месяц. Прием можно повторить после перерыва в 10-15 дней. Этот же настой можно использовать как вспомогательное средство при сепсисе новорожденных.

* * *

Такие методики базисного подхода мы используем при любых заболеваниях. Однако в случае аллергических и аутоиммунных заболеваний лучше подбирать дозу индивидуально, с помощью аппарата Фолля, так как очищение обычно сопровождается выбросом токсинов и даже некоторым обострением заболевания. Если при псориазе или экземе этим можно пренебречь и даже отнестись положительно, то при бронхиальной астме такие обострения могут принести много хлопот и пациенту и врачу.

Не нужно с первого дня лечения отказываться от аллопатических средств, которые пациент принимал до сих пор. Лучше это делать постепенно, по мере улучшения состояния.

Используя описанные методики, мы помогаем организму выйти на оптимальный для него уровень, так что около 80% пациентов сами справляются со своими проблемами.

В других случаях мы используем в лечении биорезонансную терапию с тестированием аппаратом Фолля. Эта методика известна специалистам, поэтому останавливаться на ней подробно не будем. Скажем лишь, что она выявляет индивидуальные предпочтения при подборе методов лечения.

В лечении аллергии важно найти «ядро патологии». При тестировании по Фоллю (и чаще не в первый прием, а в последующие) это удается сделать. Хотя обычно выясняется, что аллергеном являются не цветущие травы и не экзотические фрукты

Полифепан применяют при острых кишечных инфекциях и отравлениях, сопровождающихся общей интоксикацией, поносами, метеоризмом. При хронических заболеваниях он показан в любых случаях, когда необходимо провести очистку организма. Очень существенной является антигистаминная активность полифепана, что обусловливает хорошие результаты при использовании его в лечении аллергий и бронхиальной астмы.

Полифепан не токсичен, не травмирует слизистых оболочек. Дозы препарата зависят от заболевания: острые кишечные инфекции, отравления требуют много сорбента — по 1 ст.л. 3 раза в день. Курс лечения от 2 до 10 дней. При хронических заболеваниях оптимальная доза для взрослых: по 1 ч.л. 2-4 раза в день. Курс лечения от 14 до 30 дней. Детям в острых случаях назначают по 1 ч.л. 3 раза в день, при хронических заболеваниях дозы снижены в 2-3 раза.

Оптимальный прием для всех — утром и вечером, размешав препарат в 1/4 стакана воды. Лечение проводят до стойкого улучшения самочувствия.

ТАБЛЕТИРОВАННЫЙ ЭНТЕРОСОРБЕНТ АУВМ

Состоит из измельченного, спрессованного в таблетку *активированного углеродного волокнистого материала* (АУВМ). Сорбционная активность 450-800 мг/г. Дозы индивидуальные.

АЛЮМОСИЛИКАТЫ

Это разные типы глин, в том числе — *бентонитовые* (смектиты). В состав этих глин входит минерал *монтмориллонит*. Чем больше его в природном сырье, тем выше сорбционные свойства препарата. Используется и внутрь, и в виде мазей наружно.

ФИТОСОРБЕНТЫ

Сорбенты на основе ультрадисперсного *кремнезема со зверобоем и ахинадеей пурпурной*. Употребляются при острых заболеваниях — 1-2 ст.л. на 1 стакан воды, при хронических — 1 ч.л. на 0,5 стакана воды, натощак, за 30 мин до еды. Наружно — в виде присыпок на раневую поверхность, ожоги и т.п.

ЭНТЕРОСГЕЛЬ

Гидрогель метилкремниевой кислоты — применяют внутрь 3 раза в день через 1,5-2 ч после приема пищи по 1 ст.л., растворив в 30 мл воды. Продолжительность курса 7-14 дней. При необходимости дозу и длительность приема можно увеличить. Подбор индивидуальный.

...обеспечивающий сохранение внутренней среды организма.

Обычно организм затрачивает много энергии, расщепляя белок и таким образом получая аминокислоты. При этом расщепляется только 1/5 часть потребляемой пищи, а остальное выводится из организма без использования. В больном организме наступает резкий дефицит аминокислот, который целесообразно восполнять уже готовыми «кирпичиками», не отвлекая его энергию на переработку пищи.

На баланс микро- и макроэлементов влияет время года. Резкий дисбаланс наступает в весеннее время.

Недостаток микро- и макроэлементов может привести к нарушению обмена веществ и последующей утилизации токсических веществ, иммунной депрессии, а в результате — к болезням органов и систем, неадекватным реакциям организма в виде аллергий, аутоиммунных заболеваний.

Особенно страдает организм от лучевого поражения, поскольку при этом процессы разрушения идут во много раз быстрее и происходят значительные сочетанные изменения минерального обмена. В механизме сдвигов минерального обмена в облученном организме основная роль принадлежит накоплению токсических веществ тканевого и микробного происхождения.

Лечение последствий облучения должно обязательно предусматривать очищение организма от токсических веществ и нормализацию минерального обмена.

ВАРИАНТЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Универсальной методикой (если нет противопоказаний) является сочетанное применение методов очистки и «Геммоса»: клизмы + очищение печени + «Геммос» + фитотерапия или клизмы + тюбажи + сорбент + «Геммос» + фитотерапия.

Начинать нужно с очистки, так как в этом случае «Геммос» лучше всасывается в кишечнике.

Тогда методика строится в такой последовательности: клизмы по предыдущей схеме — каждый день. К концу 1-2 недели сделать очищение печени (любым способом). На следующий день после этого начать прием «Геммоса» в дозе 1-2 табл. в день — за 30 мин до завтрака и (или) в 16-17 ч. На ночь лучше препарат не принимать, так как возможно нарушение сна (появляется бодрость, усиливается работоспособность).

...том.

При бронхиальной астме или очень сильных аллергических реакциях (если дозу подобрать нечем — нет аппарата Фолля) можно несколько изменить тактику, так как в этих ситуациях нужно много сорбента и мало «Геммоса».

Начинать лечение можно с физиологического очищения, затем присоединить сорбент; либо только с сорбента (полифепан по 1-2 ч.л. 2 раза в день рано утром или поздно вечером, а угольный сорбент по 1-2 табл. 2 раза в день) по той же схеме «слоеного пирога»: по 10 дней сорбент — «Геммос», но прием «Геммоса» лучше начать с 1/4 или 1/2 табл., уменьшая дозу во время каждого курса наполовину и доведя ее до 1/32 табл.

Детям до 7 лет сорбент назначают по 1/6-1/4 ч.л., а «Геммос» — по 1/8-1/4 табл. Детям от 7 до 14 лет доза «Геммоса» — 1/2 табл., после 14 лет — 1 табл. Грудным детям — 1/32 табл.

При псориазе, нейродермите, экземе лечение нужно также начинать с очищения, лучше по Уокеру, затем «послойно», добавляя сорбент, «Геммос» и применяя фитотерапию. В этих случаях хороший эффект можно получить, если, кроме того, смазывать кожу кремом «Геммос», так как он улучшает обменно-трофические процессы в коже, не нарушая ее дренажную функцию. Крем наносить 2-3 раза в день.

Фитотерапию нужно обязательно применять, начиная с первого дня очищения. Она помогает снять «блоки» с органов, что положительно скажется на их дренажной функции. Это в свою очередь будет способствовать выводу токсинов. Кроме того, фитотерапия сглаживает процесс обострения, который не всегда уместен при лечении аллергических заболеваний.

Можно использовать уже готовые сборы трав: почечный, желудочный, кишечный, желчегонный и т.д., ориентируясь на наиболее пораженный орган.

Очень хорош сбор К.А.Трескунова — *фитоколин:* спорыш — 5 частей, лист подорожника большого — 3 ч., трава зверобоя продырявленного — 3 ч., лист одуванчика — 3 ч., корень одуванчика — 3 ч., трава донника — 1 ч., цветы клевера лугового — 1 ч., лист брусники обыкновенной — 1 ч., лист мяты перечной — 1 ч., трава горца почечуйного — 1 ч.

1 ст.л. сбора заварить 0,5 л кипящей воды. Настаивать 1 ч. Процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды и перед сном. Особенно показан

...80% пациентов сами справляются со своими проблемами.

В других случаях мы используем в лечении биорезонансную терапию с тестированием аппаратом Фолля. Эта методика известна специалистам, поэтому останавливаться на ней подробно не будем. Скажем лишь, что она выявляет индивидуальные предпочтения при подборе методов лечения.

В лечении аллергий важно найти «ядро патологии». При тестировании по Фоллю (и чаще не в первый прием, а в последующие) это удается сделать. Хотя обычно выясняется, что аллергеном являются не цветущие травы и не экзотические фрукты, а, к примеру, самые примитивные глисты, которых при обычных обследованиях в лечебных учреждениях можно найти только случайно. Или вирусы, бактерии, ушедшие, казалось, вместе с болезнью, которую когда-то они вызвали.

К сожалению, все неблагоприятные факторы, воздействующие на организм, так или иначе сказываются на нем, заставляя сначала иммунную систему включать все резервы, а затем и истощая ее. Появляются кожные сыпи, зуд, отеки, так как масса токсинов находит себе выход, в лучшем случае, на кожу, в худшем — оседая внутри, «цепляясь» за клетки органов.

С помощью аппарата биорезонансной терапии (БРТ) можно убрать информацию болезнетворного агента.

Занимаясь БРТ, невольно видишь, как влияют на исход заболевания стрессовые ситуации на работе, в семье, о чем мы уже говорили. Например, леча детей, приходится гармонизировать не только ребенка, но и окружающих его родственников. В противном случае, на выздоровление рассчитывать не приходится, так как дисгармонические отношения могут ввести ребенка в стрессовую фазу или вызвать срыв адаптации.

Особое внимание нужно обратить на присутствие в доме животных: если животное вызывает дисбаланс в организме, а убрать его нельзя, то эту проблему можно решить, сделав биорезонансный препарат «антикошка», «антисобака» и т.д.

Таким образом, лечение аллергических заболеваний нельзя осуществить без системного подхода к человеку, к его социальным проблемам и экологическому окружению.

Л.Н.Мыслицкая

Сегодня десять-тринадцать процентов детей в России употребляют наркотики. В 8-10 лет пробуют коноплю, затем героин, а к 11 годам начинают колоться...

В отличие от представителей официальной медицины кандидат медицинских наук Владимир Иванович ИВАНОВ, возглавляющий Фонд спасения детей и подростков от наркотиков, утверждает, что наркомания излечима.

СВЕТ В КОНЦЕ «НАРКОТОННЕЛЯ»

тест тест тест тест тест тест тест тест тест тест тест тест

Естественно, родители не хотят, чтобы их дети начали употреблять наркотики, но проанализировать поведение собственного ребенка порой бывает очень трудно.

В фонде В.Иванова разработан тест, с помощью которого легче сориентироваться в проблемах ваших взаимоотношений с детьми и определить, имеют ли они опыт употребления наркотиков. Из этого теста приводим некоторые вопросы, положительно отвечая на которые, родители должны сделать для себя тревожные выводы.

— Ребенок задерживался в связи с употреблением опьяняющих средств на дискотеках, вечерах и т.п.;

— арестовывался в связи с хранением, перевозкой, приобретением или сбытом наркотиков;

— был замечен в других противоправных действиях, совершенных в состоянии опьянения, включая алкогольное;

— совершал кражи;

— продавал свою одежду, пластинки, кассеты и т.п.;

— имел значительные суммы денег из непонятного источника.

Замечали ли вы у ребенка:

— частую непредсказуемую, резкую смену настроения;

— снижение настроения, негативизм;

— скрытность, уединенность, задумчивость, длительное прослушивание магнитофонных записей;

— нарастающую лживость;

— гневливость, агрессивность, вспыльчивость, потерю энтузиазма;

— общие психологические изменения: нарушение памяти, неспособность мыслить логически;

— частые простудные заболевания;

— потерю аппетита, похудание;

— отказ от утреннего туалета, незаинтересованность в смене одежды и т.д.;

— внешний вид нездорового человека, бледность, отечность, покраснение глазных яблок, коричневый налет на языке, следы от уколов;

— появление татуировок, следов ожогов сигаретой, порезов на предплечьях;

— бессонницу, повышенную утомляемость, сменяющуюся необъяснимой энергичностью;

— утверждение подростком своего права на употребление спиртного, наркотиков;

— частый запах спиртного или появление незнакомых запахов на одежде;

— чрезмерно расширенные или суженные зрачки;

— потерю памяти на события, происходившие в период опьянения;

— стремление не ночевать дома.

И, разумеется, вас обеспокоит:

— пропажа из дома денег, ценностей, книг и т.п.;

— наличие шприца, игл, флаконов, закопченной посуды, марганца, уксусной кислоты, ацетона, растворителей;

— наличие неизвестных таблеток, порошков, соломы, травы и т.п., в особенности когда эти вещи скрываются;

— нарастающая напряженность в семейных взаимоотношениях.

...Вокруг этого реабилитационного центра ходило и ходит немало легенд и домыслов. В одной из телепередач фонд Владимира Иванова обвинили в том, что здесь, вылечивая детей от наркомании, превращают их в зомби. По всей видимости, это [illegible], хорошо оплаченный сюжет. Последствия оказались трагическими. Одна из [illegible] посмотревшая передачу, [illegible]

умирают в судорогах. Кайфуют. И я решила попробовать. Разве я могла тогда знать, что уже через год умрет первый из нас от передозировки...

У меня была любовь — мальчик, который давно употреблял наркотики. Позже мы поженились, и вот тут началось самое страшное. Я села на иглу. Семейная жизнь наркоманов напоминает жизнь скорпионов в банке: ненависть друг к другу, желание урвать дозу побольше. Грязный халат был заляпан кровью — я кололась по несколько раз в день. Ломки были невыносимы: мурашки по коже, боли в ногах, слезы, рвота. И так изо дня в день. Я уже не верила, что когда-нибудь расстанусь с наркотиками. Не было сил даже покончить с собой. Я просто ждала смерти...»

Это исповедь Яны Злочевской, героини одной из передач Владимира Познера «Человек в маске». Вот уже три года она не употребляет наркотиков и абсолютно здорова. Трудно [illegible]

Но мысли по-прежнему вертелись вокруг наркотиков. И тогда начался следующий этап лечения — детоксикация. Дело в том, что наркотики накапливаются в жировых тканях и, пока организм окончательно не очистится, продолжают управлять им.

Способ чистки оказался на редкость простым. Яна каждый день парилась в сауне при щадящей температуре. С потом выходили яды. Запах стоял, как в химчистке. Лишь на тридцать четвертый день она почувствовала себя совсем свободной от наркотиков. Это было удивительное чувство легкости, полета. Она вдруг увидела солнце, набухающие почки, удивилась нежной голубизне неба и поняла, что снова живет.

Потом были аутотренинги — ее учили общаться, радоваться, думать о будущем. А некоторое время спустя Яна стала помощницей человека, который спас жизнь ей и многим другим.

[illegible]

войдет в ваш дом. К сожалению, 99 процентов родителей, которые приводят детей на консультации, опоздали: тех, кто употребляет наркотики полтора-два года, спасти не так просто. И тем не менее — пусть это знают и помнят все — наркомания излечима.

Как правило, наркоманами становятся в первую очередь дети застенчивые, хрупкие, неуверенные в себе или страдающие от давления, несправедливости, дурных наклонностей родителей. Дети, которые живут в напряжении.

Владимир Иванович разработал специальный тест для родителей. Прежде всего он предлагает задать ребенку два вопроса. Первый принципиален: можно ли считать другом человека, который предложил тебе попробовать наркотик? Но для того, чтобы ответить на этот вопрос, нужно поразмышлять над вторым. Почему первая «проба» всегда бесплатна? Ведь понюш-

ветствующий санитарным нормам. Больно и непонятно: как могло случиться, что московское правительство не нашло в столице места для реабилитационного центра спасения детей от наркомании.

Эффективность программы «Нарконон» сегодня составляет семьдесят процентов. Это значит, что из десяти наркоманов излечиваются семеро. Без единой таблетки, без всякого лекарства.

Одну из пятнадцатилетних девчушек папа привел сюда затравленным заморышем, она уже сидела на игле. Сейчас стала врачом, успешно работает. Друзья Яны, которых она ринулась спасать после того, как Владимир Иванович спас ее, тоже выкарабкались. Одна из подруг стала известной тележурналисткой, другие нашли себя в бизнесе. Хотелось бы верить, что это свет для многих, попавших в черный «наркотоннель».

...Вокруг этого реабилитационного центра ходило и ходит немало легенд и домыслов. В одной из телепередач фонд Владимира Иванова обвинили в том, что здесь, вылечивая детей от наркомании, превращают их в зомби. По всей видимости, это был заказной, хорошо оплаченный сюжет. Последствия оказались трагическими. Одна из мам, посмотревшая передачу, прибежала в центр и потребовала вернуть ей сына, который успешно проходил реабилитационную программу. Никаких объяснений она слушать не захотела. Прервавший лечение подросток умер через год от передозировки наркотиков...

Одно из высказываний Владимира Иванова: «Мы бывшие советские люди и прекрасно знаем силу пропаганды. Почему же сегодня мы так неумело пользуемся этим инструментом для спасения жизни и здоровья наших детей?»

Зато успешно работает пропаганда, организуемая наркодельцами. Время от времени появляются статейки о существовании якобы легких безвредных наркотиков, о красивой жизни, неотъемлемая часть которой — кайф с помощью таблеток, об известных кинозвездах, нюхающих кокаин. Отчего же простым смертным не попробовать...

И пробуют — на дискотеках, в школах, во дворах.

«...Я попробовала наркотик в четырнадцать лет. Мой переходный возраст совпал с посткоммунистическим периодом, когда рушились идеалы и памятники. Если нам всю жизнь лгали, то как жить дальше? В чем истина, где правда? Мне было как-то пусто, дискомфортно. Мои друзья употребляли наркотики, но меня это пугало. Я слышала, что от наркотиков люди становятся бледными и худыми и умирают. Но наблюдая за друзьями, я видела, что ничего этого не происходит. Поправляются себе и не зеленеют, не коже, боли в ногах, слезы, рвота. И так изо дня в день. Я уже не верила, что когда-нибудь расстанусь с наркотиками. Не было сил даже покончить с собой. Я просто ждала смерти...»

Это исповедь Яны Злочевской, героини одной из передач Владимира Познера «Человек в маске». Вот уже три года она не употребляет наркотиков и абсолютно здорова. Трудно вообще поверить, что эта юная хрупкая девушка с блестящими черными глазами была когда-то настоящей «наркотой», которая не могла прожить без дозы и нескольких часов. Сегодня она уже не надевает маску и открыто говорит о том, что ей довелось пережить и как удалось спастись.

К Владимиру Ивановичу Иванову ее привезла мама, в то время одержимая одной идеей — спасти дочь, умирающую на глазах. Яне Владимир Иванович, невероятно энергичный, с командными нотками в голосе казался сумасшедшим. Наркоману все вокруг кажутся такими.

— Ломки снимете? — поинтересовалась недоверчиво.

— Снимем-снимем, — уверенно ответили ей.

— Ну-ну, давайте, умники, — скептически усмехнулась она.

Когда сегодня в школах, где она читает лекции, ее спрашивают, что такое ломки, она объясняет:

— Представьте, что вас посадили в помойку. Потом поставили на голову старый ржавый холодильник. Тяжело, гнусно. Да еще глаза залепили банановой коркой...

Так вот: за четыре дня с нее «сбросили холодильник», вытащили ее «из помойки». Журналисты, приехавшие тогда в центр реабилитации, интересовались: ну скажи, что ты ощущаешь?

— Ребята, — изумлялась она. — Представьте себе, не кумарит, не болею!

наркотиков. Это было удивительное чувство легкости, полета. Она вдруг увидела солнце, набухающие почки, удивилась нежной голубизне неба и поняла, что снова живет.

Потом были аутотренинги — ее учили общаться, радоваться, думать о будущем. А некоторое время спустя Яна стала помощницей человека, который спас жизнь ей и многим другим.

Сегодня Владимир Иванович и Яна считают главной своей задачей профилактику наркомании. Разработаны просветительско-образовательные программы, которые внедряются во всех школах Северного округа Москвы. Результаты налицо. В прошлом году здесь исчезла подростковая преступность. Ведь система Рона Хаббарда, которую использует служба «Нарконон», возглавляемая Владимиром Ивановым, направлена прежде всего на раскрытие способностей человека, обретение нравственных ориентиров. Второй этап их работы называется «педсовет», беседы с педагогами. Третий — «родительское собрание». Только так удалось остановить подростковую наркоманию в США, взять под контроль — в Европе.

— Я часто спрашиваю у родителей, — говорит Владимир Иванович, — что вы будете делать, если ваш ребенок начнет экспериментировать с наркотиками? И как это ни странно, многие отвечают, что их ребенка это не коснется и что вообще эта проблема существует на Западе, а не у нас. Между тем, в каждом третьем подъезде сегодня стоит резкий запах ацетона и это должно настораживать: значит, в какой-то квартире варят наркотик. Почти в каждом классе пять-шесть детей — наркоманы. Из тысячи школьников как минимум шестьдесят употребляют наркотики. И нужно научиться защищаться от этой беды, прежде чем она

Владимир Иванович разработал специальный тест для родителей. Прежде всего он предлагает задать ребенку два вопроса. Первый принципиален: можно ли считать другом человека, который предложил тебе попробовать наркотик? Но для того, чтобы ответить на этот вопрос, нужно поразмышлять над вторым. Почему первая «проба» всегда бесплатна? Ведь понюшка кокаина стоит сто долларов. Причина такой щедрости очень проста. Попробовав два-три раза, захочешь еще. Тут-то тебе скажут — выкладывай денежку. Нет денег — продай дорогие книги, драгоценности родителей или еще что-нибудь. Бесплатная понюшка возвращается к наркодельцам сторицей. Надо помочь ребенку все это проанализировать и самому прийти к определенным выводам.

Бытует мнение, что дети экспериментируют с наркотиками из любопытства. Владимир Иванов так не считает.

— Покажите мне ребенка, — говорит он, — который, прочитав в энциклопедии статью о действии морфия на организм, пошел бы на рынок искать этот наркотик. Не в любопытстве дело, а в отсутствии правдивой информации. Если ребенку рассказать всю правду о наркотиках, о том, что три затяжки анаши все равно неизбежно приведут к героину и кокаину, к рабской зависимости от дозы, а потом к смерти, объяснить, что с помощью химии нельзя корректировать свое психическое состояние, он поймет. И в этом убеждает практика.

В «Нарконон» ежегодно обращаются десятки тысяч родителей с детьми. Иногда достаточно нескольких консультаций, чтобы избавить их от мучительной проблемы. Но порой требуется более серьезная реабилитация в стационаре. Увы, недавно стационар здесь был закрыт как не соот-

уже сидела на игле. Сейчас стала врачом, успешно работает. Друзья Яны, которых она ринулась спасать после того, как Владимир Иванович спас ее, тоже выкарабкались. Одна из подруг стала известной тележурналисткой, другие нашли себя в бизнесе. Хотелось бы верить, что это свет для многих, попавших в черный «наркотоннель».

* * *

А что думают по этому поводу эксперты?

Елена Яскевич, главный врач Международной ассоциации по борьбе с наркоманией и наркобизнесом:

— Я пожертвовала своим отпуском и два месяца наблюдала, как работает Иванов и его коллеги. Видела, как снимают ломки, беседовала с детьми, прошедшими реабилитацию. Результаты потрясающие. Никакого кодирования, никаких лекарств.

Конечно, для нас, клиницистов-традиционалистов, это непривычно — лечение без химии. И многие воспринимают в штыки опыт Иванова. Но пора признаться, лечение химией в наших клиниках малоэффективно. Пациент, покинув клинику, держится месяца два, а потом все начинается по новому кругу. А среди пациентов Владимира Иванова есть такие, которые не употребляют наркотики три-четыре года и абсолютно здоровы...

Татьяна Харламова

Полный «Тест для родителей», а также необходимые консультации и помощь вы можете получить в Фонде спасения детей и подростков от наркотиков. Телефон: (095) 458-74-58

Функционирует телефон доверия Российской линии по наркопроблемам: 280-61-01

ПЕРВЫЙ ШАГ НА ПУТИ К СЕБЕ

Представляем читателям совместный курс «Школа здоровья и развития личности», разработанный врачами медицинского центра «Помоги себе сам» Людмилой Васильевной БОЙЦОВОЙ и Александром Ивановичем ФРОЛОВЫМ.

«Познай себя, и ты познаешь мир» — эта сократовская фраза и сегодня звучит актуально.

Идут годы, столетия, человек изучает сложнейшие науки, а заглянуть в себя не успевает. Задача врачей нашего Центра — открыть пациентам удивительный мир собственного организма с его безграничными возможностями.

Современная медицина подчас уводит человека от истинного пути к здоровью. Активно развивая фармакотерапию и совершенствуя медицинскую технику, наука создает иллюзию очередных побед. Тем не менее статистика здоровья печальна. Запас прочности человеческого организма сведен к минимуму противоестественным образом жизни. Злоупотребляя лекарствами (от их побочного действия умирают в 10 раз больше, чем от хирургических ошибок; в США, например, — 200 тыс. человек в год) и без нужды прибегая к помощи медицинской техники, человек забывает, что самые лучшие лекарства вырабатываются в его организме, а внутренние системы саморегуляции совершеннее медицинских приборов. Человек предает себя, надеясь на помощь извне, не реализуя возможности собственного организма.

Путь наших пациентов к здоровью минует аптеку и поликлинику, он возвращает «назад», к природе. «Природа лечит, а врач только помогает ей», — писал Гиппократ.

Действительно, жизненную энергию, крепкое здоровье мы получаем от природы, если придерживаемся ее законов. Постигая этические нормы бытия, укрепляем наш дух. Но жизненная энергия и духовные силы могут не только приумножаться, но и бездумно расточаться — это зависит, в первую очередь, от нас самих, нашего разума и воли.

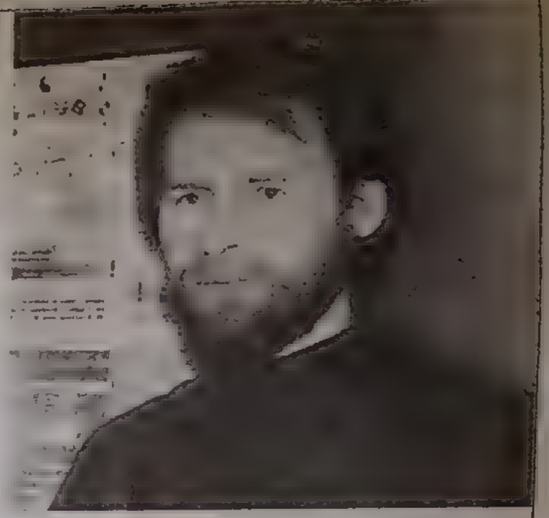
Задача «Школы здоровья и развития личности», в которую мы приглашаем всех желающих, не только обучение оздоровительным методикам, но и попытка дать нашим слушателям общую картину знаний о человеке, о законах и принципах его жизнедеятельности во Вселенной.

Основной целью нашего лечения является как раскрытие резервов человеческого организма, так и целостность, гармония тела, души, духа. Такой подход к здоровью человека должен войти в традицию врачебного искусства.

Мы приглашаем тех, кто хочет за счет усилий собственной воли осуществлять процессы самореабилитации и самореализации, кто полон решимости преодолеть недуги, сделать свое тело молодым и красивым, а жизнь высокодуховной и наполненной смыслом.

В ЦИКЛ ЗАНЯТИЙ УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП ВХОДЯТ:

— *очищение и закаливание организма;*
— *укрепление нервной системы и позвоночника;*



— *изучение вопросов рационального питания и дыхания;*
— *обучение состоянию саморегуляции;*
— *работа над характером и укреплением воли.*

Занятия включают теоретический курс, а также динамические и статические упражнения, аутотренинг, элементы психосинтеза, психодрамы, гештальт-терапии и многое другое. «Школа здоровья и развития личности» помогает разобраться в себе и стать терпимее к окружающим, повысить интеллект и интерес к жизни.

Записаться на курс можно в КВК «Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, КЦ «Москвич», к. 333 (ст. м. «Текстильщики»), тел. 179-10-20, 179-16-01; а также: ул. Декабристов, д.2, корп.2 (ст. м. «Отрадное»), тел. 481-56-79

ЕСЛИ ОЧКИ НАДОЕЛИ...

Принято считать, что миопия (близорукость) — это нарушение зрения, при котором предметы хорошо видны только на близком расстоянии. Доктор Уильям Бейтс утверждает, что миопия — лишь укоренившаяся привычка неправильно использовать свои глаза: читать при недостаточном освещении, рассматривать удаленные на значительное расстояние предметы. Подобные издевательства над органом зрения приводят к тому, что мышцы, опоясывающие глазное яблоко и сжимающие его во время работы на близком расстоянии, не могут расслабиться. Что же делать?

Ответ: научить глаза «отдыхать». Правда, это не так уж просто. Ведь фокусирующая мускулатура глаза не желает подчиниться вашим приказам, и попыт-

УПРАЖНЕНИЕ 2

Прежде чем приступить к этому упражнению, вам придется сделать еще одну таблицу. Каждая ее строка состо-

«РУССКИЙ БАЛЬЗАМ» ДОКТОРА ИЗОТОВА

На страницах газеты мы уже рассказывали о чудо-киселе доктора Изотова, получившем название «Русский бальзам». Публикация вызвала большой интерес читателей. Многие из них просят вернуться к этой теме.

Наш корреспондент встретился с кандидатом медицинских наук Владимиром Кирилловичем Изотовым и попросил ответить на некоторые вопросы.

— Расскажите, пожалуйста, что на-

кастрюлю. Дайте этому раствору отстояться 12-16 часов.

По истечении этого времени в кастрюле образуются два слоя: верхний — жидкий и нижний — плотный осадок. Жидкость осторожно, не взбалтывая осадок, слейте (лучше ее отсосать с помощью резиновой трубки), а осадок (500-600 мл) поместите в банку, закройте крышкой и поставьте в холодильник. Это, если так можно сказать, концентрат киселя.

А теперь — как готовится сам кисель.

ЕСЛИ ОЧКИ НАДОЕЛИ...

Принято считать, что миопия (близорукость) — это нарушение зрения, при котором предметы хорошо видны только на близком расстоянии. Доктор Уильям Бейтс утверждает, что миопия — лишь укоренившаяся привычка неправильно использовать свои глаза: читать при недостаточном освещении, рассматривать удаленные на значительное расстояние предметы. Подобные издевательства над органом зрения приводят к тому, что мышцы, опоясывающие глазное яблоко и сжимающие его во время работы на близком расстоянии, не могут расслабиться. Что же делать?

Ответ: научить глаза «отдыхать». Правда, это не так уж просто. Ведь фокусирующая мускулатура глаза не желает подчиняться вашим приказам, и попытка сосредоточиться на органе зрения приведет к усилению напряжения. Тем не менее, эта проблема разрешима. Бейтсом была разработана система упражнений, при помощи которых можно не только улучшить зрение, но и полностью восстановить его. Хотите попробовать?

УПРАЖНЕНИЕ 1

Для выполнения этого упражнения вам потребуется таблица. Возьмите лист плотной бумаги (0,5х1м) и несколько старых журналов. В верхнюю часть листа наклейте название какого-нибудь журнала. Под ним, отступив на 2 см, наклейте слово или фразу, написанную более мелким шрифтом. Ниже — еще какую-нибудь надпись, опять уменьшив размер букв, и так — до конца листа, пока высота букв не будет равняться 8-10 мм. Перенесите содержание таблицы на небольшую карточку, которая может уместиться в вашей ладони.

Повесьте таблицу в хорошо освещенном месте и сядьте примерно в полутора метрах от нее. Затем поработайте с карточкой: сначала прочтите верхнюю строчку, поднеся карточку как можно ближе к глазам, а потом — на расстоянии вытянутой руки. Проделайте это 2-3 раза

Взгляните на верхнюю строчку таблицы: она стала как будто более четкой. Закройте глаза и, глубоко дыша, несколько раз поверните голову вправо-влево.

Затем закройте глаза и «напишите» носом текст первой строчки. При этом «виртуальные» буквы должны быть более четкими, чем они есть на самом деле. Вновь посмотрите на ту же строку таблицы: она должна стать еще отчетливее.

Продолжайте читать таблицу, при этом не забывайте глубоко дышать и время от времени давать глазам отдых.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Прежде чем приступить к этому упражнению, вам придется сделать еще одну таблицу. Каждая ее строка состоит всего из трех букв, которые по вертикали должны складываться в слова. Это позволит вам легко запомнить всю таблицу и не пользоваться карточкой-копией. Размер букв должен уменьшаться сверху вниз. К примеру, первая строка имеет высоту 7,5 см, высота последней — не более 0,5 см. Промежутки между буквами тоже должны соответственно уменьшаться.

Сядьте напротив таблицы на таком расстоянии, чтобы верхняя строка была четко видна. Закройте глаза и, вспомнив какие буквы должны находиться на второй строке, «напишите» их носом. Сделайте глубокий вдох. Медленно выдыхая, откройте глаза и проскользните взглядом по буквам — они будут видны четче. Если этого не произойдет, закройте глаза и указательным пальцем напишите эти же буквы на ладони и снова посмотрите на таблицу.

Не забывайте при переходе от одной строки к другой закрывать глаза и поворачивать голову из стороны в сторону.

Продолжайте «спускаться» по таблице, вспоминая каждую строку прежде, чем бросить на нее взгляд. Ежедневно желательно «проходить» по 4-5 строк, пытаясь улучшить свои достижения на каждом следующем занятии.

УПРАЖНЕНИЕ 3

Возьмите линейку в метр длиной. Держа один ее конец близко к носу, другой направьте на верхнюю строчку таблицы. Посмотрите на ближний конец линейки. Моргните. Скользите взглядом к дальнему концу линейки, не переставая моргать. Затем быстро переведите взгляд на таблицу. Потом закройте глаза, расслабьтесь. Переходите к следующей строке.

Сергей Ершов

«РУССКИЙ БАЛЬЗАМ» ДОКТОРА ИЗОТОВА

На страницах газеты мы уже рассказывали о чудо-киселе доктора Изотова, получившем название «Русский бальзам». Публикация вызвала большой интерес читателей. Многие из них просят вернуться к этой теме.

Наш корреспондент встретился с кандидатом медицинских наук Владимиром Кирилловичем Изотовым и попросил ответить на некоторые вопросы.

— Расскажите, пожалуйста, что натолкнуло вас на «изобретение» овсяного киселя?

— Не от хорошей жизни придумал я этот чудо-кисель. Сначала переболел клещевым энцефалитом, потом выяснилось, что нарушен обмен веществ, обнаружились камни в почках. Перенес три операции. Лекарства не помогали. Вот тогда-то всерьез и задумался: как самому себя вытащить из этой критической ситуации?

Основой для создания овсяного киселя послужили рецепты наших предков, ведь издавна считалось, что овсяная каша помогает сохранить красоту, а кисель — юность и бодрость...

— Владимир Кириллович, мы привыкли к тому, что кисель — сладкое блюдо, десерт...

— Да, нынешние кисели относят к сладким блюдам, варят их из фруктов, ягод с крахмалом и сахаром. Настоящий же кисель получается в результате брожения. Таких рецептов вы не найдете в современных кулинарных книгах. Но в старых изданиях нечто подобное есть...

— Не томите читателей. Сложно ли приготовить овсяный кисель в домашних условиях?

— Все очень просто и доступно каждому. Трехлитровую банку засыпьте на треть или половину геркулесом или дробленой овсяной крупой и долейте доверху кипяченой охлажденной водой. Добавьте небольшой кусок ржаного хлеба или полстакана кефира и поставьте бродить на пару суток. Молочнокислая закваска значительно улучшает вкус киселя.

Когда смесь перебродит, процедите ее через дуршлаг в эмалированную кастрюлю, желательно пятилитровую. Оставшуюся в дуршлаге грубую часть смеси промойте еще несколько раз небольшими порциями холодной кипяченой воды, добавляя отцеженную жидкость в кастрюлю. Дайте этому раствору отстояться 12-16 часов.

По истечении этого времени в кастрюле образуются два слоя: верхний — жидкий и нижний — плотный осадок. Жидкость осторожно, не взбалтывая осадок, слейте (*лучше ее отсосать с помощью резиновой трубки*), а осадок (*500-600 мл*) поместите в банку, закройте крышкой и поставьте в холодильник. *Это, если так можно сказать, концентрат киселя.*

А теперь — как готовится сам кисель. Несколько столовых ложек (до десяти) концентрата размешайте в двух стаканах воды. На малом огне, интенсивно помешивая, доведите до кипения, а затем уварите до желаемой густоты (обычно достаточно пяти минут). В конце варки посолите и положите масло по вкусу. Можно разлить кисель в формочки, смоченные холодной водой, но приятнее съесть его теплым. Своеобразный кисловатый вкус хорошо сочетается с молоком или сливками.

Как врач, имею все основания считать, что именно употребление овсяного киселя помогло мне восстановить иммунитет, избавиться от многих болячек. Каждому из вас, и особенно тем, кому за пятьдесят, советую включить в свой рацион это незамысловатое блюдо. Уверен, что через несколько месяцев вы почувствуете бодрость, легкость во всем теле. Кисель улучшает обменные процессы, помогает при лечении инфаркта миокарда, болезней желудка, печени, поджелудочной железы, диабета. Необходимо только, если уж начали, есть овсяный кисель ежедневно, желательно утром.

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ.

Патент на изобретение «способа приготовления овсяного концентрата» доктором Владимиром Изотовым получен еще три года назад. Но, увы, массовое производство натурального «лекарства» до сих пор не налажено. Так что не ленитесь, помогайте себе сами.

Татьяна Харламова

Поклонникам овсяного киселя: книгу В.К.Изотова «Русский бальзам» можно приобрести в магазине «Медицинская книга» (м. «Фрунзенская»)

Застенчивые ведут себя тихо, никому не мешают. Разве скромность — порок? Куда хуже наглость и развязность. Но застенчивые люди часто лишены способности придумать что-то новое, не укладывающееся в привычные понятия о жизни. Коллектив, где таких личностей много, живет обычно размеренно и скучно. И не вина, а беда этих людей, что они боятся проявить свои чувства, избегают риска, словно повинуясь некому надзирателю, грозящему им пальцем: «Будь как все, не выделяйся...»

ЗАСТЕНЧИВОСТЬ КАК «ВНУТРЕННЯЯ ТЮРЬМА»

Назвать стеснительность недостатком было бы неточно — это скорее своего рода душевный недуг, связанный с заниженной самооценкой. «Какая тюрьма темнее, чем сердце? Какой тюремщик строже, чем ты сам?» — вопрошал американский писатель Натаниель Готорн. Внутренние оковы мешают застенчивому человеку. Он постоянно ощущает какой-то барьер между собой и окружающими, а это препятствует контактам, сближению с людьми, сужает круг его общения. Нет, его не обижают, но, подобно чеховскому «человеку в футляре» или «премудрому пескарю» из сказки Салтыкова-Щедрина, он испытывает инстинктивный страх перед неизведанным.

Скованные люди считают, что окружающие не в состоянии оценить их, но не учитывают, что причина непонимания кроется в них самих, что зажатость мешает им в полной мере проявить свои положительные качества. Застенчивость, как правило, сопровождается одиночеством, тоской и подавленностью, а от них — один шаг до депрессии и даже невроза.

Расскажу о том, как излишняя уступчивость помешала одной моей знакомой соединиться с человеком, которого она полюбила, да и он питал к ней встречную симпатию. Они познакомились в санатории, и их сразу потянуло друг к другу, однако все сложилось, как в сентиментальных романах: моей знакомой показалось, что ей «красивая и смелая дорогу перешла». И она прервала отношения с любимым человеком, который так никогда и не понял, почему она исчезла с его горизонта. А все объяснялось просто: у нее была до того заниженная самооценка и столь выраженная застенчивость, что они переросли в страх быть непризнанной, даже более того — в самоуничижение.

Люди, умеющие внимательно слушать собеседника, всегда производят хорошее впечатление. К ним сразу испытываешь доверие. Но человек, чрезмерно углубленный в себя, лишь делает вид, что внимательно слушает, о чем ему говорят. На самом деле в его сознании длится непрекращающийся монолог, и он полностью уходит в себя, переставая и слышать и понимать партнера. Почувствовав такое невнимание и равнодушие к себе, люди, пусть и невольно, начинают избегать подобных собеседников. В результате и без того замкнутый человек еще больше уходит в себя.

Психолог Николай Козлов, руководитель очень популярного сегодня в Москве клуба практической психологии «Синтон», рекомендует для борьбы с «внутренней тюрьмой» выполнять целую неделю следующее упражнение: каждый день прыгать на одной ноге от первого до последнего подъезда своего дома. Сначала в полном одиночестве, а по мере раскрепощения — в присутствии как можно большего количества людей. Вы сразу ощутите себя свободнее

А чтобы стать своим в компании, преодолеть чрезмерную зажатость, попробуйте проявить инициативу — предложите себя на роль тамады и произнесите тосты за каждого из присутствующих. Люди вам будут благодарны, а сами вы начнете освобождаться от оков «невидимой тюрьмы».

Ирина Суровцева

СЛЕДУЙ ПЯТИ ПРАВИЛАМ

Издавна считалось, что пышные формы — одно из главных достоинств русской женщины. Однако сегодняшние представления о красоте свелись к заветным трем цифрам — 90 x 60 x 90.

Конечно, не всем дано соответствовать этим стандартам, но изменить свою фигуру способна любая женщина, у которой хватит терпения для достижения заветной цели.

Процесс совершенствования фигуры можно значительно упростить, если запомнить несколько правил.

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ: движение, движение и еще раз движение. Это катализатор обмена веществ и самый лучший способ сжигания калорий.

Мы не предлагаем желающим похудеть превращаться в вечный двигатель, а вот приучить себя к мысли, что каждое утро должно начинаться с занятий спортом, не мешало бы

Конечно, сразу возникнет вопрос: какой вид спорта придется осваивать и сколько это отнимет времени? Например, можно заняться плаваньем или устроить небольшие утренние «соревнования по велоспорту», а в качестве соперника пригласить подругу. Так вы сразу сможете убить двух зайцев: избавиться от ненавистных килограммов и лишний раз поболтать с приятельницей.

Для тех, кто не утруждает себя утренней гимнастикой, первым этапом в борьбе против веса должны стать ежедневные десятиминутные тренировки, продолжительность которых следует увеличивать каждую неделю на 1-2 минуты.

Если бассейна рядом не оказалось, а велосипед заржавел, мож...

...чи должны быть расслаблены (но не стоит «вилять» ими).

Не спешите! Для начала пусть это будут медленные небольшие шаги: плавный переход с пятки на носок. Следите за дыханием: вдох через нос, выдох — через рот. Помните, что чем больше вы потребляете кислорода, тем больше сжигаете калорий.

Не забывайте следить за пульсом. Он не должен превышать: 145-165 ударов в минуту, если вам 25 лет, 145-157 — в 35 лет, 135-148 — в 45, 125-138 — в 55 лет.

ПРАВИЛО ВТОРОЕ: определите программу-максимум («Я хочу сбросить ... кг») и программу-минимум («Через три недели я должна влезть в свои старые джинсы»). Ваши результаты требуют строгого учета, поэтому заведите дневник.

ПРАВИЛО ТРЕТЬЕ: откажитесь от алкоголя, так как он замедляет обмен веществ. К тому же 1 г алкоголя — это 7 лишних калорий. Табу не распространяется на красное вино. Оно улучшает пищеварение, стабилизирует уровень сахара в крови.

ПРАВИЛО ЧЕТВЕРТОЕ: забудьте о жирной пище. Если вы любительница салатов, не стоит отказываться от них. Просто вместо подсолнечного масла используйте обезжиренный йогурт. А любимое сливочное масло замените обезжиренным творогом.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: соблюдайте режим *питания. Старайтесь завтракать как можно раньше, а за три часа до сна не подходить к холодильнику. Помните, что утром процесс обмена веществ* замедлен, но к концу дня он активизируется. Поэтому вечером ваши калории превращаются в жировые отложения быстрее.

ПЕРЕД ВИЗИТОМ К СТОМАТОЛОГУ...

Многие из нас испытывают шок при одном только упоминании о зубном враче. Страх усиливается, когда слышишь леде...

...числе и отвечающих за обезболивание. Этой же цели служат ароматические ванны, которые тоже рекомендуется прини...

человеку в футляре» или «премудрому пескарю» из сказки Салтыкова-Щедрина, он испытывает инстинктивный страх перед неизведанным.

застенчивость, что они переросли в страх быть непризнанной, даже более того — в самоуничижение.

Люди, умеющие внимательно слушать собеседни-

сите тосты за каждого из присутствующих. Люди вам будут благодарны, а сами вы начнете освобождаться от оков «невидимой тюрьмы».

Ирина Суровцева

ПЕРЕД ВИЗИТОМ К СТОМАТОЛОГУ...

Многие из нас испытывают шок при одном только упоминании о зубном враче. Страх усиливается, когда слышишь леденящие кровь рассказы о том, как кому-то когда-то лечили или удаляли зуб. Между тем, страх отнюдь не снижает нашу чувствительность к боли, скорее — наоборот. Как же быть? В тяжелых ситуациях (а такой ситуацией может быть и визит к врачу) постарайтесь убедить себя, что все будет хорошо, и тогда боль станет терпимой.

К сожалению, родители гораздо больше внимания уделяют интеллектуальному развитию ребенка, нежели эмоциональному. Поэтому мало кто умеет создавать себе хорошее настроение, даже когда это необходимо. А самое главное — мы постоянно даем втянуть себя в атмосферу коллективных опасений и страхов.

Между тем, если вы научитесь не отождествлять себя с человеком, который вас пугает, не представлять себя «в его шкуре», вы уже будете защищены от боли. Для этого рекомендуется специальное психологическое упражнение.

Итак, закройте глаза и найдите пять различий между собой и своим собеседником : «Он блондин — я брюнет, он высокий — я низкий» и так далее. Открыв глаза, вы почувствуете, что не поддались панике. Запомните главную заповедь: никогда не представляйте себя ярко и образно в роли того, кто только что вышел из кабинета врача, причем, не только зубного, но и любого другого. Ведь, как писал еще Зигмунд Фрейд, страх привлекает к нам именно те неприятности, которых мы боимся больше всего.

Чтобы снять страх, необходимо как следует расслабиться. Для этого за день до визита к дантисту погуляйте где-нибудь у воды, вспоминая о чем-нибудь приятном. Такие воспоминания, как и положительные эмоции вообще, стимулируют выработку в мозгу эндорфинов — гормонов с многофункциональным действием, в том числе и отвечающих за обезболивание. Этой же цели служат ароматические ванны, которые тоже рекомендуется принимать накануне визита к врачу. Лежать в воде следует неподвижно, закрыв глаза и рисуя в своем воображении умиротворяющие картины. Это усиливает эффект расслабления.

Кроме того, рекомендуется медитация на голубом цвете: старайтесь по пять минут в день смотреть без отрыва на голубое небо, представляя лучи энергии, тянущиеся к вам. Эта подпитка энергией снизит общий порог болевой чувствительности, и вы не будете дрожать перед кабинетом стоматолога. Также выработке эндорфинов способствует секс: перед визитом к врачу можете заняться любовью.

И наконец, предлагаем несколько психологических упражнений, специально направленных на снятие боли в кабинете дантиста.

Закрыв глаза, представьте свой страх в виде мелких песчинок или соринок. Вы стоите на берегу реки, и она с шумом уносит, засасывая в водоворот, весь этот мусор мелких сомнений...

Откройте глаза... Что вы чувствуете теперь? Не дрожат коленки? Вы без труда обнаружите, что ваш страх стал значительно меньше. Можно представить его в виде стеклянного шара или облачка. Подбросьте мысленно шарик. Чем сильнее и оглушительнее будет звук, с которым он разбивается о землю, тем раскрепощеннее вы себя почувствуете, открыв глаза. По выше описанному принципу вы вполне можете сами придумывать упражнения, помогающие заглушить страх перед зубной болью.

Итак, желаем успеха! Как сказано в известном стихотворении Сергея Михалкова: «Лично я при виде шприца улыбаюсь и шучу». Именно такое настроение должно быть у вас при встрече с зубным врачом.

Ирина Лапшина

ника пригласить подругу. Так вы сразу сможете убить двух зайцев: избавиться от ненавистных килограммов и лишний раз поболтать с приятельницей.

Для тех, кто не утруждает себя утренней гимнастикой, первым этапом в борьбе против веса должны стать ежедневные десятиминутные тренировки, продолжительность которых следует увеличивать каждую неделю на 1-2 минуты.

Если бассейна рядом не оказалось, а велосипед заржавел, можно заняться спортивной ходьбой. Это лучший способ избавиться от лишнего веса. Кроме того, ходьба помогает укрепить мышцы плеч, бюста, ягодиц.

Правда, сперва необходимо освоить технику ходьбы. Это довольно просто. Достаточно запомнить, что во время движения надо держать голову прямо, а пле-

то подсолнечного масла используйте обезжиренный йогурт. А любимое сливочное масло замените обезжиренным творогом.

ПРАВИЛО ПЯТОЕ: *соблюдайте режим питания. Старайтесь завтракать как можно раньше, а за три часа до сна не подходить к холодильнику. Помните, что утром процесс обмена веществ замедлен, но к концу дня он ускоряется. Поэтому вечером ваши калории превращаются в жировые отложения быстрее.*

Рекомендуется есть 5 раз в день, то есть к привычным завтраку, обеду и ужину должен добавиться второй завтрак и полдник.

Не забудьте, что для нормальной работы органов пищеварения требуется 1-1,5 литра жидкости в день.

Подготовила
Елена Пленкина

ВИДЕОКУРС НОВОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО И ЛЕЧЕБНОГО МЕТОДА

ыпущен и запатентован новый видеокурс профилактики и безмедикаментозного лечения диабета, гангрены, миомы, мастопатии, аденомы, простатита, атеросклероза, гипертонии, псориаза, экземы и некоторых заболеваний крови и иммунной системы.

Этот метод поможет вам справиться практически с любой болезнью, так как он основан на очищении крови и способствует омоложению всего организма.

урс успешно прошел апробацию в различных медицинских и научно-исследовательских институтах и одобрен Минздравом РФ. Он прост и доступен каждому, а по эффективности ему нет равных! Видеокурс включает лекции, консультации автора, а также рекомендации квалифицированных специалистов, необходимые при его выполнении в домашних условиях.

аказав видеокурс, состоящий из 3-х видеокассет, вы получите дополнительно методическое пособие и подробную консультацию специалиста по вашей конкретной проблеме.

Заказы по адресу: 113303, Москва, а/я 14.
Стоимость с учетом доставки — 250 тыс. руб.
Оплата при получении на почте.
Справки по тел. (095) 321-33-50, 318-40-30.

Ваше здоровье в ваших руках!
Желаем удачи!

МАГНИТНЫЕ БУРИ. МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Магнитные бури вызываются возмущением геомагнитного поля Земли. Чем дальше на север, тем интенсивнее оно в периоды вспышек. Жители более южных областей, скажем, Крыма или Кавказа, с этим явлением практически не знакомы. Но вот что интересно: в пределах отдельного города эта картина как бы воспроизводится в миниатюре — если вы живете в южном его районе, то зависите от стихии меньше.

Во время возмущений геомагнитного поля ухудшается самочувствие людей, страдающих нервными и сердечно-сосудистыми заболеваниями, расстройствами органов дыхания, раком и глаукомой. Как уберечь себя или снизить влияние магнитных бурь на здоровье?

Первая и основная мера профилактики — повышение резервных возможностей организма. Предлагаем комплекс упражнений, который разработали с этой целью новосибирские медики М.Мизун и Ю.Мизун.

1. *В исходном положении (и.п.) стоя, руки на бедрах, сделать умеренной глубины вдох, втянуть живот, резко и сильно выдохнуть.*
2. *И.п. — то же. Сделать резкий и сильный вдох, задержать дыхание на 6-8 с, расслабить мышцы брюшной полости. Сделать медленный, умеренной глубины вдох и вновь на 1-2 с задержать дыхание.*
3. *И.п. — сидя на полу, с поджатыми ногами, спина выпрямлена, руки на коленях, голова опущена, глаза закрыты (зрачки под веками устремлены вверх), мышцы лица, шеи, плеч, рук и ног полностью расслаблены.*
4. *Медленно (1-2 с) вдохнуть, задержать на 2 с дыхание. Повторить несколько раз.*
5. *Ходьба на месте в быстром темпе.*
6. *Руки с эспандером вытянуть вперед, растянуть эспандер — вдох, руки опустить — выдох. Повторить 15 раз.*
7. *Поставить ноги шире плеч, руки с эспандером поднять высоко над головой. Растянуть эспандер, наклониться вперед-вниз.*
8. *И.п. — лежа на спине, руки над головой. Сесть, достать руками пальцы вытянутых ног, втянуть живот; согнуться — выдох. Повторить 15-20 раз.*
9. *И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять выпрямленные ноги и, продолжая движение, коснуться пола пальцами ног за головой.*
10. *И.п. — ноги на ширине плеч, руки за головой, локти в стороны. Не отклоняя туловища ни вперед, ни назад, перенести вес тела на согнутые ноги; сделать глубокое полуприседание — выдох.*

Эти упражнения не требуют много времени и чрезмерного напряжения сил и подойдут всем страдающим от магнитных бурь.

Теперь рекомендации для людей, страдающих нервными, дыхательными и сердечно-сосудистыми заболеваниями.

При вегето-сосудистой дистонии в период магнитных бурь следует принимать мочегонное — полтаблетки фуросемида один раз в неделю натощак; препараты, разжижающие кровь (ее свертываемость повышается именно в эти дни), — аспирин и никотиновую кислоту.

Для предупреждения гипертонических кризов и приступов ишемической болезни — пить накануне бурь валерьянку и настой пустырника.

Страдающим заболеваниями органов дыхания — эуфиллин в сочетании с анальгином или амидопирином, на ночь — снотворное; сократить физические нагрузки. Следить за свертываемостью крови (пользуясь для этого услугами поликлиники).

Сердечникам лучше прервать все физиотерапевтические процедуры; увеличить (на одну дозу в день) прием пролонгированных нитратов (нитронг, сустак-форте), переходя к микродозам в спокойные дни.

В связи с ускорением в дни бурь окислительных процессов в организме всем перечисленным выше группам принимать, помимо указанных препаратов, в небольших дозах аскорбиновую или глютаминовую кислоты, замедляющие процесс окисления. Помогает и такое — на первый взгляд необычное — средство, как экскурсия на художественную выставку или в картинную галерею. Это дает импульс к активизации и развитию правого полушария головного мозга, «ответственного» за нашу приспособляемость к магнитным бурям. Так что не отказывайте себе в возможности сочетать приятное с полезным.

Ирина Лапшина

ВОДОРОСЛЬ,

За все свои достижения человечество вынуждено расплачиваться...

Ядерная физика началась с открытия радиоактивности, и именно радиация создала людям больше всего проблем. Первые исследователи — Антуан Анри Беккерель, супруги Кюри и другие стали заодно и первыми жертвами своего детища, так как работали с радиоизотопами буквально голыми руками. Мария Склодовская-Кюри умерла от лучевой болезни, а ее рабочие тетради до сих пор нельзя брать в руки из-за высокого уровня радиации.

Серьезные медицинские исследования, посвященные проблеме восстановления здоровья облученных, начались после второй мировой войны, когда ядерное оружие стало реальностью.

свойства чудо-водоросли этим не исчерпываются. Спирулина способна также оказывать радиозащитное действие и смягчать течение острой лучевой болезни.

Кроме того, спирулина с успехом используется для профилактики и лечения анемий различного происхождения. Ее эффективность обусловлена высоким содержанием белка, сбалансированного по незаменимым аминокислотам, витамина B_{12}, витамина Е, фолацина и железа в биодоступной форме.

В питании здорового человека спирулина может применяться для повышения иммунитета, снижения риска онкологических заболеваний и язвенной болезни, для обогащения рациона беременных и кормящих матерей, про-

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НОВОСТИ

Каштакский сосновый бор — уникальный уголок природы, расположенный в напичканном промышленными предприятиями г.Челябинске, терпит бедствие! Сосновый «оазис» рискует превратиться в гаражный комплекс, строительство которого уже началось.

Жители города, озабоченные судьбой Каштака, обратились в районный суд с жалобой на главу администрации Металлургического района, с разрешения которого и началось гаражестроительство. Судебный процесс длится уже полтора года. Тем временем бор продолжают «осваивать».

* * *

Весной этого года Министерство сельского хозяйства Японии на-

* * *

Вопрос о возобновлении сооружения Воронежской атомной станции теплоснабжения (ВАСТ) включен в повестку дня ближайшего заседания Воронежской Облдумы. После референдума (1990 г.), когда 98% воронежцев высказались против ВАСТ, оно было приостановлено. Однако Министерство атомной энергии РФ, похоже, не отказалось от осуществления своих планов. Тем более, что после прекращения строительства Горьковской АСТ, возобновление работ на Воронежской — это единственный шанс довести экспериментальную атомную станцию до серийного производства.

Основные доводы сторонников ВАСТ таковы: высокий уровень

руками. Мария Склодовская-Кюри умерла от лучевой болезни, а ее рабочие тетради до сих пор нельзя брать в руки из-за высокого уровня радиации.

Серьезные медицинские исследования, посвященные проблеме восстановления здоровья облученных, начались после второй мировой войны, когда ядерное оружие стало реальностью.

ВОДОРОСЛЬ, ДАРЯЩАЯ ЗДОРОВЬЕ

Авария на Чернобыльской АЭС вновь напомнила о необходимости развития радиационной медицины, а заодно заставила искать принципиально новые способы лечения. Большое внимание стало уделяться относительно недорогим, но эффективным и безопасным природным средствам, в основе терапевтического действия которых лежит способность одновременно сорбировать радионуклиды (включая тяжелые металлы) и поставлять в ослабленный организм самые необходимые пищевые компоненты — аминокислоты (белки), витамины, макро- и микроэлементы, полисахариды и ферменты.

Особое место среди таких природных средств занимает одноклеточная сине-зеленая водоросль СПИРУЛИНА — источник биологически активных веществ. Впервые она пришла в клиники России, Белоруссии и Украины издалека, преодолев океан, а после аварии в Чернобыле привлекла к себе внимание исследователей. На первых порах изучение свойств нового продукта шло с трудом. Тогда, в конце восьмидесятых, все, что было связано с биологически активными пищевыми добавками, воспринималось официальной медициной негативно. Однако в 1990 году пришло признание: выдан патент № 1797200, подтверждающий способность спирулины выступать в качестве натурального сорбента, выводящего из организма радионуклиды и тяжелые металлы.

Дальнейшие исследования российских ученых показали, что целебные свойства спирулины обусловлена высоким содержанием белка, сбалансированного по незаменимым аминокислотам, витамина B_{12}, витамина Е, фолацина и железа в биодоступной форме.

В питании здорового человека спирулина может применяться для повышения иммунитета, снижения риска онкологических заболеваний и язвенной болезни, для обогащения рациона беременных и кормящих матерей, профилактики старения, уменьшения последствий воздействия вредных факторов внешней среды (в том числе радиационного воздействия).

Каким же образом совмещается эффективность и безопасность? В отличие от многих других, лучевая болезнь, особенно ее хроническая форма, — это неспецифическое поражение определенных органов и систем. Это своего рода сильнейший стресс на клеточном уровне. Испытанию на прочность подвергается все, что попадает под воздействие радиации. Наиболее слабые органы страдают первыми, при этом нарушается регуляция органов и систем. Болезнь развивается...

Спирулина — это не лекарство в обычном смысле слова. Она воздействует на организм следующим образом. Во-первых, выводит из тканей накопившиеся радионуклиды и шлаки. Во-вторых, повышает иммунный статус, стимулируя образование и поступление в кровь увеличенного числа Т- и В-клеток. В-третьих, нормализует обмен веществ, поскольку содержит аминокислоты в легкоусваиваемой форме. Результат однозначен: стабилизация состояния, восстановление активности и работоспособности.

В заключение надо сказать, что препараты, созданные на основе этой микроводоросли, абсолютно безопасны.

Сергей Ершов

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ НОВОСТИ

Жители города, озабоченные судьбой Каштака, обратились в районный суд с жалобой на главу администрации Металлургического района, с разрешения которого и началось гаражестроительство. Судебный процесс длится уже полтора года. Тем временем бор продолжают «осваивать».

* * *

Весной этого года Министерство сельского хозяйства Японии начало строительство дамбы в заливе Исахайя вблизи г. Нагасаки. Экологи считают, что она уничтожит последний мелководный участок залива, а его многочисленные обитатели (282 вида животных и растений) погибнут.

Реконструкция залива приведет к тому, что перелетные птицы лишатся «базы отдыха». Например, некоторые виды куликов используют залив в качестве «аэропорта», где они могут восстановить свои силы по пути следования из Австралии к Чукотскому полуострову. К тому же строительство в Исахайя противоречит Российско-японской конвенции об охране перелетных птиц.

прогив ВАСТ, оно было приостановлено. Однако Министерство атомной энергии РФ, похоже, не отказалось от осуществления своих планов. Тем более, что после прекращения строительства Горьковской АСТ возобновление работ на Воронежской — это единственный шанс довести экспериментальную атомную станцию до серийного производства.

Основные доводы сторонников ВАСТ таковы: высокий уровень безопасности нового реактора (АСТ-500), двухуровневая защита, а главное — полное обеспечение города теплом, причем по низкой цене. В свете грядущей коммунальной реформы, этот аргумент становится чуть ли не главным. Кроме того, строительство ВАСТ на 2/3 будет финансироваться из федерального бюджета.

Однако следует заметить: эксперты комиссии по ВАСТ признали экологическую и экономическую несостоятельность проекта.

Информация предоставлена пресс-службой Социально-экологического Союза

СВЕТ ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕК

НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ ПОДПИСКУ НА ЖУРНАЛ «ПРИРОДА И ЧЕЛОВЕК» («СВЕТ»), ИЗДАЮЩИЙСЯ С ИЮЛЯ 1981 г.

Наш журнал — это распахнутое окно в таинственный, загадочный мир природы. Это смелые гипотезы и самые сенсационные открытия в познании живого. В журнале представлены рубрики «Целитель», «Природа в вашем доме», «Экология человека», «Взгляд за горизонт».

ИНДЕКСЫ В КАТАЛОГЕ «РОСПЕЧАТЬ»:
70703 — для частных лиц,
70793 — для предприятий и организаций,
71167 — для инвалидов и пенсионеров.

До встречи на страницах единственного в России массового экологического журнала. Обретите себе друга на всю семью. Подписчикам журнала оказывается бесплатная помощь и консультации известных народных целителей.

ЖУРНАЛ МОЖНО ПРИОБРЕСТИ ПО НОМИНАЛУ В РЕДАКЦИИ:
123060, Москва, ул.Маршала Рыбалко, д. 8 (м. «Октябрьское поле»), тел. 194-20-89.

О ВЕГЕТАРИАНЦАХ И НЕ ТОЛЬКО О НИХ

Человек, как и другие приматы, на заре своего становления ел лишь растительную пищу. Признаки генетической запрограммированности «гомо сапиенс» на «подножный корм» очевидны — его жевательный аппарат, наличие аппендикса, более низкая, чем у хищников, температура тела. На мясной рацион он перешел только в ледниковый период, чтобы выжить. И возврат его в будущем к исконному — вегетарианскому — меню можно, видимо, считать генетически предопределенным.

Несмотря на то что питание у подавляющей части человечества смешанное (мясное, молочное, растительное), на определенном уровне цивилизации в разных точках земного шара стало возрождаться вегетарианство. Это свидетельствует о стремлении к здоровому образу жизни, более гуманном мироощущении. Да и опыт многих религиозных учений и философских школ показывает, что один из путей к духовным высотам — отказ от потребления мяса. В христианской традиции такой запрет отсутствует, однако в дни поста также положено воздерживаться от мясных и даже молочных продуктов. Доказано, что с медицинской точки зрения эти ограничения также имеют глубокий смысл.

Термин «вегетарианство» возник в Англии в 1842 году. В России движение под этим названием стало заметным во второй половине XIX века. И хотя причастны к нему были главным образом религиозные сектанты — духоборы, белоризцы, «свободники», затронуло оно и интеллигенцию, в частности вегетарианцами были А.Н. Бекетов, Л.Н. Толстой, И.Е. Репин.

Вегетарианцы делятся на несколько групп. Так, веганы, или строгие вегетарианцы, не используют в пищу животный белок, но в отличие от сыроедов, или натуристов, допускают кулинарную обработку пищи. Младовегетарианцы включают в свой рацион наряду с растительной пищей молоко и молочные продукты, а лактоововегетарианцы — потребляют еще и яйца.

Сейчас в мире около миллиарда сторонников вегетарианского питания. Почему столько людей отдают ему предпочтение? Видимо, если раньше причина крылась главным образом в религиозных или философских убеждениях, то теперь — в желании сохранить и укрепить здоровье. Ведь давно уже не секрет, что вегетарианцы реже сторонников смешанного питания болеют и пользуются лекарствами. Замечено, например, что люди, предпочитающие растительную пищу, не страдают нарушением артериального давления, меньше подвержены сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям, ишемической болезни сердца.

Несмотря на то что причины возникновения и механизм развития атеросклероза окончательно не установлены, есть немало оснований утверждать, что рост сердечно-сосудистых заболеваний связан с высоким содержанием в крови холестерина. А повышают его уровень потребляемые нами яичный желток, субпродукты (печень, мозги, почки), говядина, баранина, свинина. Но и резко снижать процент холестерина признано нецелесообразным, поскольку это компонент наших клеток, «строительный материал» для гормонов коры надпочечников, половых гормонов, желчных кислот.

В своей книге «Основы питания в клинике» известный американский врач Е.Фельдман утверждает, что в США причина трети онкологических

кишки: при приеме мясной пищи один раз в неделю степень риска равна примерно 40%, два-четыре раза — 50%.

Предварительные итоги изысканий, проведенных в Центре исследования рака в Гейдельберге, таковы: вегетарианцы реже умирают от злокачественных опухолей, почти не страдают аппендицитом, мочекислым диатезом, подагрой, практически не знают запоров, ожирения, у них редки расстройства вегетативной нервной системы.

Известно, что к какой бы группе ни относились вегетарианцы, они полностью исключают из своего рациона мясо и рыбу. Чем же вызван отказ от этих, казалось бы, необходимых человеку и содержащих полноценные белки продуктов? Вегетарианцы считают, что обильное мясное питание ведет к отравлению организма продуктами распада белков и развитию, особенно при сидячем образе жизни, гипотонии кишечника, функциональных запоров, в свою очередь усиливающих процессы гниения.

Потребность в мясе, которую испытывают люди, приученные к нему с детства, объясняется возбуждающим

сыворотки, которые впоследствии попадают в нашу пищу. Фактор этот, как правило, не учитывается, хотя должен был бы служить предметом специального исследования.

Многие считают, что, исключив из рациона мясные и рыбные продукты, невозможно обеспечить организм достаточным количеством белков. Нельзя забывать при этом, что яйца, творог, сыр, молоко — столь же полноценная белковая пища. Существует и растительный белок. Большая группа бобовых (горох, фасоль, чечевица и соя) содержит от 25 до 45 г белка на 100 г продукта, что значительно превосходит показатели лучших сортов мяса и рыбы. Много белка и в орехах.

Съесть излишек белка растительного происхождения не страшно — он легко усваивается, а вот избыток животных белков задерживает в организме азот и увеличивает массу тела. Внутренние органы, работая с большим напряжением, не успевают выводить шлаки, что ведет к разрушению стенок артерий, расстройству циркуляции крови и другим неприятным последствиям.

животного происхождения, они доказали, что физическая сила спортсменов возросла, работоспособность повысилась, был отмечен даже некий духовный взлет.

Надо сказать, что не все исследователи признают деление пищевых белков на «полноценные» и «неполноценные». Никакая пища не является настолько совершенной, чтобы полностью удовлетворить все потребности организма в белке. Значит, надо разнообразить пищевой рацион, дополняя одни продукты другими. Вегетарианство целесообразно в зрелом возрасте. Что касается детей, то не следует лишать их животной пищи — она активнее стимулирует деление клеток.

Если для вегетарианцев, использующих молочные продукты и яйца, не существует проблемы пополнения организма витаминами, микроэлементами и кальцием, то для веганов и тем более для сыроедов она достаточно актуальна. Характерный для их рационов недостаток ряда аминокислот, витаминов B_2, B_{12}, D, кальция, цинка, меди, железа и селена не может не сказываться на зрении, работе пищеварительной системы, капилляров. Как показали специальные обследования, школьники-веганы, не получающие молочных продуктов, отстают в физическом развитии от своих сверстников, часто страдают рахитом.

Правда, не все здесь столь просто и однозначно. Не об этом ли говорит, в частности, опыт веганских диет и сыроедения? Люди, находясь длительное время (иногда годы) на таких диетах, сохраняют высокую физическую и умственную работоспособность, устойчивость к простудным и многим другим заболеваниям. Стрессовые ситуации им тоже удается легко преодолевать. Все эти факты, несомненно, заслуживают самого серьезного изучения.

Организм человека обладает удивительной способностью не только к адаптации, но, возможно, и к синтезу ряда необходимых для него компонентов. Подтверждением этому может служить сравнительный анализ грудного молока вегетарианок и женщин, придерживающихся традиционной системы питания. Содержание

...болезнями связан с высоким содержанием в крови холестерина. А повышают его уровень потребляемые нами яичный желток, субпродукты (печень, мозги, почки), говядина, баранина, свинина. Но и резко снижать процент холестерина признано нецелесообразным, поскольку это компонент наших клеток, «строительный материал» для гормонов коры надпочечников, половых гормонов, желчных кислот.

В своей книге «Основы питания в клинике» известный американский врач Е.Фельдман утверждает, что в США причина трети онкологических заболеваний (прямой кишки, молочных желез, предстательной железы, желудка) — неправильное питание. А в одном из медицинских журналов, издающихся в Англии, приведены данные о связи между потреблением мяса и риском возникновения рака толстой

...также имеют глубокий смысл.

циона мясо и рыбу. Чем же вызван отказ от этих, казалось бы, необходимых человеку и содержащих полноценные белки продуктов? Вегетарианцы считают, что обильное мясное питание ведет к отравлению организма продуктами распада белков и развитию, особенно при сидячем образе жизни, гипотонии кишечника, функциональных запоров, в свою очередь усиливающих процессы гниения.

Потребность в мясе, которую испытывают люди, приученные к нему с детства, объясняется возбуждающим действием некоторых имеющихся в нем веществ, нарушающих кислотно-щелочное равновесие в организме. Не следует к тому же забывать, что животным для борьбы с болезнями и ускоренного роста вводят всяческие гормоны и антибиотики, вакцины и

дукта, что значительно превосходит показатели лучших сортов мяса и рыбы. Много белка и в орехах.

Съесть излишек белка растительного происхождения не страшно — он легко усваивается, а вот избыток животных белков задерживает в организме азот и увеличивает массу тела. Внутренние органы, работая с большим напряжением, не успевают выводить шлаки, что ведет к разрушению стенок артерий, расстройству циркуляции крови и другим неприятным последствиям.

Но, возможно, отказ от животных белков ослабляет организм?

Ответ на этот вопрос еще в конце XIX века дали известные в то время врачи Флетчер, Рубнер и Читтенден. Переведя группу студентов-атлетов на диету, свободную от продуктов

способность, устойчивость к простудным и многим другим заболеваниям. Стрессовые ситуации им тоже удается легко преодолевать. Все эти факты, несомненно, заслуживают самого серьезного изучения.

Организм человека обладает удивительной способностью не только к адаптации, но, возможно, и к синтезу ряда необходимых для него компонентов. Подтверждением этому может служить сравнительный анализ грудного молока вегетарианок и женщин, придерживающихся традиционной системы питания. Содержание в нем железа, меди, цинка, натрия, калия, кальция, магния, лактозы и жира оказалось одинаковым...

Материал по книге И.Л.Медковой, Т.Н. Павловой и Б.В. Брамбург «Все о вегетарианстве» подготовила А. Етимян

После небольшого перерыва возобновил деятельность ростовский региональный благотворительный центр «Помоги себе сам». В связи с этим событием наш корреспондент встретился с его председателем Сергеем Владимировичем ОРЛОВЫМ и попросил ответить на некоторые вопросы.

— Сергей Владимирович, хотелось бы узнать, когда был основан ростовский филиал фонда «Помоги себе сам»?

— Все началось с того, что в 1993 году врачи поставили мне диагноз, не оставляющий надежды на исцеление. Случайно одна моя знакомая увидела телепередачу о деятельности московского фонда «Помоги себе сам» и посоветовала обратиться туда. Я позвонил в Москву, и мне порекомендовали пройти курс лечения в Алуште, в пансионате Фонда. Благодаря применяемым там методикам, через двадцать дней я встал на ноги. Вот тогда и появилась мысль открыть региональный филиал, который бы помогал людям восстановить здоровье, в родном городе — Ростове-на-Дону. Руководители московского центра поддержали эту идею, и я принялся за дело.

Вначале арендовал маленькую комнату и сам занимался распространением методической литературы, натуропатических средств и других необходимых товаров. Через год нам выделили подвальное помещение в центральной городской больнице, где мы своими силами привели все в порядок. Наших врачей мы направляли в медицинский центр московского фонда «Помоги себе сам» для обучения методикам очищения, Су-джок терапии, психокоррекции.

Мы смогли добиться предоставления нам эфирного времени на областном телевидении, параллельно шли передачи по радио, где выступали как местные врачи, так и приглашенные из Москвы. К сожалению, около года назад из эфира убрали много бюджетных программ, в том числе и нашу. Правда, сейчас удалось наладить выпуск передачи по коммерческим каналам. Однако на какое-то время работу ростовского филиала пришлось прекратить, и возобновилась она только с сентября 1997 года.

— Расскажите, пожалуйста, о ваших планах.

Новости из регионов

«ПОМОГИ СЕБЕ САМ» В РОСТОВЕ

— Теперь у нас помещение в центре города — улица Большая Садовая, дом 102, где мы занимаем второй этаж. После ремонта наш филиал готов принять пациентов.

По-прежнему наша главная задача — научить людей быть хозяевами собственного здоровья, своими силами преодолевать недуги. Если раньше мы использовали четыре методики — очищение организма, психосаморегуляцию, психокоррекцию по Норбекову, диагностику по Фолдю, то теперь будут предложены еще и трансцендентальная медитация, биорезонансная терапия, мануальная терапия, массаж и многое другое.

Под руководством доктора Леонида Хачатуровича Чинибалаева работают врачи, применяющие разработанную им оригинальную методику восстановления здоровья. За три с половиной недели, сочетая мануальную терапию, электрофорез, траволечение, массаж и сауну, удается достичь хороших результатов. Кстати, весь курс стоит довольно дешево.

Как и прежде, лечение будет проводиться только после всесторонней диагностики по индивидуально выбранной программе.

В будущем мы намерены применять также уникальную методику доктора Евстапова, позволяющую диагностировать рак еще до образования раковых клеток.

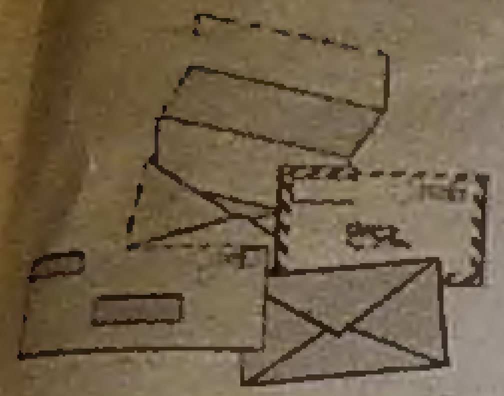
Мы планируем вновь открыть консультативно-выставочный комплекс, где посетители могли бы получить ответы на волнующие их вопросы у врачей-специалистов и где будет представлена та же продукция, что и в московском центре. В восьми районах Ростова уже действуют пункты, в которых советами помогут знающие продавцы-консультанты.

— Пару лет назад самое большое число подписчиков нашей газеты было в Ростовской области. Как обстоят дела сегодня?

— В связи с реорганизацией деятельности нашего центра подписка чуть-чуть уменьшилась. Однако люди живо интересовались газетой и, думаю, с возобновлением его работы число читателей возрастет. Параллельно с газетой «Помоги себе сам» мы планируем распространять специально изданный вкладыш для Ростовской области.

Сейчас мы добиваемся восстановления представительств фонда «Помоги себе сам» в других южных городах России: Шахтах, Новочеркасске, Краснодаре и Ставрополе.

Беседу вела Астхик Етимян



ВНИМАНИЕ: РАССЫЛКА!

СТОИМОСТЬ С ПЕРЕСЫЛКОЙ НАЗЕМНЫМ ТРАНСПОРТОМ ПО РОССИИ

НАЗВАНИЕ	ЦЕНА в руб. новая	ЦЕНА в руб. старая
Книги		
И.П.Неумывакин «Здоровье в ваших руках» (2-е изд.)	16-00	16 000
В.П.Царев «1000 рецептов народной медицины»	14-50	14 500
Ю.П.Гущо «Введение в энциклопедию здоровья и долголетия»	28-00	28 000
Г.П.Малахов «Укрепление здоровья в пожилом возрасте»	26-00	26 000
Г.П.Малахов «Уринотерапия»	24-00	24 000
Н.И.Мазнев «Народные способы лечения»	23-00	23 000
Н.И.Мазнев «Методика лечения суставных заболеваний»	12-00	12 000
Матхура Мандал Даса «Введение в аюрведические методы лечения»	16-00	16 000
Б.Б.Першин «Стресс, вторичные иммунодефициты и заболеваемость»	13-00	13 000
Л.Хэй «Исцели свою жизнь»	22-00	22 000
Пищевые добавки		
Чаванпраш — природный биорегулятор для активизации иммунной системы организма (500 г)	115-00	115 000
Реуматин — для лечения суставного ревматизма, полиартрита, радикулита, подагры (100 драже)	40-00	40 000
Гефитол (из листьев артишока) — для лечения дисфункции печени и почек. Снимает воспалительные процессы (100 драже)	40-00	40 000
Колестан (с экстрактом шафрана) — снижает уровень холестерина в крови, обладает желчегонным и обезболивающим свойствами (10 драже)	40-00	40 000
Пульмонал (средство от кашля) — обладает отхаркивающим, антисептическим действием (100 драже)	30-00	30 000
Шат док хоан — для устранения дисфункции печени и комплексного лечения кожных заболеваний	20-00	20 000
Ха ша дай тао хоан (с плацентой) — для увеличения внутренней энергии, улучшения слуха, зрения, снятия усталости (10 шт.)	65-00	65 000
Бо тхан хоан (отличное средство для мужчин) — для лечения и профилактики импотенции, цистита (10 шт.)	64-00	64 000
Мок лонг — для устранения дисфункции печени, комплексного лечения кожных заболеваний, выведения шлаков из организма, для нормализации обменных процессов (10 пак.)	36-00	36 000
Бак лонг — для комплексного лечения ОРЗ, заболеваний дыхательной системы при воспалении бронхов, легких. Способствует отвыканию от курения (10 пак.)	36-00	36 000
Хой лонг —для нормализации функций сердечно-сосудистой системы (аритмии, невроза, депрессии, гипертонии, гипотонии) (10 шт.)	36-00	36 000
Тханг лонг — для комплексного лечения геморроя, варикозного расширения вен, выпадения матки (10 шт.)	36-00	36 000
Ик мау хоан (для женщин зрелого и пожилого возраста) — дает сильный омолаживающий эффект, улучшает состояние в климактерическом периоде (10 пак.)	36-00	36 000
Хоа лонг — для лечения ревматизма, остеохондроза, выводит соли (10 шт.)	36-00	36 000
Ким лонг — при инфекционных и аллергических формах насморка, для лечения ОРЗ, гриппа (10 пак.)	36-00	36 000
Куан лонг — для лечения нарушений функции почек и мочеполовой системы (10 шт.)	36-00	36 000
Сик лонг — для нормализации физиологического состояния женщин детородного возраста, от бесплодия (10 шт.)	36-00	36 000
Корё-инсам индан (женьшень в шариках) — тонизирующий продукт, помогающий при зубной и головной боли, при укачивании (200 шт.)	23-00	23 000
Полиен (рыбий жир в капсулах, содержащий полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3) — применяется при авитаминозе (вит. A, D, E), рахите (200 шт.)	32-00	32 000
Полиен-фито 1 (полиен с добавлением экстракта облепихи) — для лечения и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта (200 шт.)	41-00	41 000
Полиен-фито 2 (полиен с добавлением экстракта боярышника) — для лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы (200 шт.)	41-00	41 000
Полиен-фито 3 (полиен с добавлением экстракта ламинарии сахаристой (морской капусты) (200 шт.)	41-00	41 000
Мумие очищенное (60 таб.)	35-00	35 000
Сплам — новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (40 таб.)	37-00	37 000
... (морская капуста) — по действию близок спламу (40 таб.)	27-00	27 000
Спирулина (микроводоросль) — незаменима при недостаточно сбалансированном питании, в экологически неблагоприятных условиях (40 таб.)	41-00	41 000
Каринат (чесночные таблетки) — для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (60 таб.)	34-00	34 000
Лечебные чаи		
«Петрович» — антиалкогольный фиточай	42-00	42 000

Все указанные в «Рассылке» книги и товары вы можете приобрести в КВК «Помоги себе сам» по адресу: Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к. 333. Проезд: ст. м. «Текстильщики».
Тел. 179-10-20.

Вниманию региональных дилеров и торговых предприятий!

Международный фонд «Помоги себе сам» предлагает уникальные оздоровительные пищевые добавки и сборы трав, лечебную косметику, приборы домашней физиотерапии, биокорректоры и другие товары для здоровья.
Обращаться: тел./факс (095) 179-83-22 с 9.00 до 20.00, кроме воскресенья.

В МЕЖДУНАРОДНОМ ФОНДЕ «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

работает Медицинский центр **(лицензия №5197/5193 Правительства Москвы).**

Квалифицированные специалисты проводят диагностику и лечение следующими методами традиционной медицины:
— гомеопатия;
— мануальная терапия;
— лечебный массаж;
— фитотерапия.

Проводится иридодиагностика и диагностика по Фоллю, работают кабинеты биорезонансной терапии, Су-джок терапии, коррекции зрения. Консультируют онколог, психотерапевт.

ГРАФИК ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КУРСОВ НА БАЗЕ ЦЕНТРА «ПОМОГИ СЕБЕ САМ»

ЯНВАРЬ

С 3.1 (10.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач Н.П.АВЕРИНА. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С 5.1 (14.00) — учебный курс психосаморегуляции, включающий гимнастический комплекс, направленный на восстановление позвоночника и корешковых зон, обучающий работе в состоянии саморегуляции, проводит врач-психотерапевт А.И.ФРОЛОВ. Продолжительность — 7 дней (по 4 часа).

С 5.1 каждую неделю (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.30) — занятия оздоровительной гимнастикой Тайцзицюань проводит инструктор-методист Е.А.ПТИЦЫНА.

С 12.1 (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищени...

Кор-инсам индан (женьшень в шариках) — тонизирующий продукт, помогающий при зубной и головной боли, при укачивании (200 шт.)		23-00	23 000
Полиен (рыбий жир в капсулах, содержащий полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3) — применяется при авитаминозе (вит. A, D, E), рахите (200 шт.)		32-00	32 000
Полиен-фито 1 (полиен с добавлением экстракта облепихи) — для лечения и профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта (200 шт.)		41-00	41 000
Полиен-фито 2 (полиен с добавлением экстракта боярышника) — для лечения и профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы (200 шт.)		41-00	41 000
Полиен-фито 3 (полиен с добавлением экстракта ламинарии сахаристой (морской капусты) (200 шт.)		41-00	41 000
Мумие очищенное (60 таб.)		35-00	35 000
Сплам — новый вид витаминно-минеральной биологически активной добавки для стимуляции иммунной системы, выведения из организма шлаков, радионуклидов, удаления из крови холестерина (40 таб.)		37-00	37 000
Ламин (морская капуста) — по действию близок спламу (40 таб.)		27-00	27 000
Спирулина (микроводоросль) — незаменима при недостаточно сбалансированном питании, в экологически неблагоприятных условиях (40 таб.)		41-00	41 000
Каринат (чесночные таблетки) — для профилактики сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний (60 таб.)		34-00	34 000
Лечебные чаи			
«Петрович» — антиалкогольный фиточай		42-00	42 000
«Летящая ласточка» — очищающий фиточай. Цена за 40 пак. (лечебный курс)		110-00	110 000
Лечебные бальзамы			
«Спасатель» — высокоэффективное средство для заживления ран, при ожогах, обморожениях, воспалениях. Защищает от обветривания, мороза, солнечных ожогов. Гипоаллергенное		41-00	41 000
Приборы домашнего пользования			
Ортопедический пояс — для разгрузки позвоночника, поддержания внутренних органов, согревающий, противорадикулитный (в заказе указать размер)		225-00	225 000
Дыхательный тренажер (при астме, заболеваниях легких, бронхов)		24-00	24 000
Видеокассеты			
«Большой палец — голова»	— методическая видеокассета по Су-джок	97-00	97 000
«Домашняя аэробика»	— Н.Корх	75-00	75 000
«Разминка»	— М.Норбеков	65-00	65 000
«Лежебока» (комплекс упражнений для позвоночника)	— В.В.Иванов	89-00	89 000
Аудиокассеты			
музыка Нью-Эйдж (китайская музыкальная терапия)			
4608	для предупреждения и лечения гипертонии	22-00	22 000
4609	для профилактики язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки	22-00	22 000
4610	для снятия головных болей, вызванных стрессом, осложнениями при сотрясениях мозга, воспалением тройничного нерва	22-00	22 000
4612	против ожирения, вызванного эмоционально-психологическими факторами, несбалансированным питанием и наследственностью	22-00	22 000
4613	для помощи онкологическим больным после операции, химиотерапии или облучения	22-00	22 000
4614	для профилактики и лечения коронарного атеросклероза, грудной жабы и инфаркта миокарда	22-00	22 000
4615	для профилактики и терапии при инсультах. Для людей, предрасположенных к психическим расстройствам, раздражительных и т.п.	22-00	22 000
4616	для страдающих климактерическими расстройствами; регулирует эмоции; снимает бессонницу	22-00	22 000
4617	для профилактики и лечения хронических запоров	22-00	22 000
4618	от бессонницы (помогает восстановить сон, нормализовать работу центральной нервной системы)	22-00	22 000
4619	против сонливости (помогает бороться с хронической усталостью, нормализовать работу центральной нервной системы)	22-00	22 000
Голоса природы			
1001	Лесной ручеек	22-00	22 000
1002	Ручей в горной долине	22-00	22 000
1003	Песчаный пляж	22-00	22 000
1004	Спокойный океан	22-00	22 000
0507	Флейтовый рай	22-00	22 000
0518	Цветы и душа	22-00	22 000
1201	Звуки Чакр	22-00	22 000

Медитативная музыка «Знаки Зодиака» (12 кассет). Цена за 1 кас.

Для получения необходимо до 1 марта 1998 г. выслать почтовый перевод указанной стоимости по адресу: 109153, г. Москва, а/я 1, Черниенко Ольге Васильевне. На талоне перевода (в разделе «Для письменного сообщения») четко напишите свой адрес и название предмета, который вы хотите получить. Срок получения заказа — 2 месяца.

Квитанции об оплате перевода НЕ присылать.

Для отдаленных районов доплата за авиапересылки (очень дорогие) производится наложенным платежом.

ЯНВАРЬ

С **3.1** (10.00) — учебно-оздоровительный курс психоэмоциональной и физической коррекции «Дети! Будьте здоровы!» проводит врач Н.П.АВЕРИНА. Продолжительность — 10 дней (по 4 часа).

С **5.1** (14.00) — учебный курс психосаморегуляции, включающий гимнастический комплекс, направленный на восстановление позвоночника и корешковых зон, обучающий работе в состоянии саморегуляции, проводит врач-психотерапевт А.И.ФРОЛОВ. Продолжительность — 7 дней (по 4 часа).

С **5.1** каждую неделю (пон. 19.00; вт. 9.30; четв. 9.30 и 19.30) — занятия оздоровительной гимнастикой Тайцзицюань проводит инструктор-методист Е.А.ПТИЦЫНА.

С **12.1** (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, оздоровительная гимнастика, массаж) проводит врач Л.В.НИКИТИНА. Продолжительность — 5 дней.

С **12.1**, с **19.1** (11.00), с **26.1** (18.00) — курс психосаморегуляции (система физических, акупунктурных, дыхательных, медитативных, психотерапевтических упражнений по восстановлению функций позвоночника, улучшению зрения, слуха) проводит врач М.Л.ГЛЯНЦЕВ. Продолжительность — 5 дней (по 3 часа).

С **14.1** (17.00) — курс психосаморегуляции (система физических, акупунктурных, дыхательных, медитативных, психотерапевтических упражнений по восстановлению функций позвоночника, улучшению зрения, слуха) проводит врач Л.Б.БОБКОВА. Продолжительность — 10 дней (по 3 часа).

С **14.1** (10.00), с **26.1** (17.00) — учебный курс по очищению организма (очищение, рациональное питание, традиционные методы лечения: уринотерапия, металлотерапия, фитотерапия) проводит врач Л.В.БОЙЦОВА. Продолжительность — 5 дней (по 4 часа).

С **19.1** (10.00) — комплексный курс, включающий очищение организма от шлаков, рациональное питание, основы само- и взаимопомощи, саморегуляцию, укрепление воли, работу с позвоночником, органами чувств, проводят врачи Л.В.БОЙЦОВА и А.И.ФРОЛОВ. Продолжительность — 8 дней (по 4 часа).

С **19.1** (16.00) — учебный курс «Лежебока» (гимнастический комплекс статических упражнений, направленных на восстановление позвоночника и суставов) проводит врач В.В.ИВАНОВ. Продолжительность — 5 дней (по 2 часа).

С **24.1** (10.00) — учебный курс «Реабилитация здоровья, замедление процесса старения. повышение творческого потенциала и деловой активности», проводит Ю.П.ГУЩО. Программа курса включает компьютерное тестирование и определение программы реабилитации, физические и дыхательные упражнения, психологический тренинг. Продолжительность — 3 дня (по 6 часов).

◆ ◆ ◆

Все справки по тел. 179-10-20, 179-16-01 или по адресу: Москва, Волгоградский пр-т, 46/15, Культурный центр «Москвич», к.333.

ЧТО ДЛЯ ВАС «ЭЛИКСИР МОЛОДОСТИ»?

опыт теста

Во все века поэты, ученые, врачи и философы пытались обрести «эликсир молодости». Иногда обретали. Для одних это были физические упражнения, для других какие-то полезные жизненные привычки, для третьих — лечебные процедуры или творческая, захватывающая работа. Преобладание в человеке духовного начала, бесспорно, продлевает его жизнь. Известно, например, что вдохновение физиологически сродни любви. Труд, не осознаваемый как удовольствие, радость, независимо от того, устаем мы или нет, труд, не бодрящий, не возбуждающий ожидаемыми результатами, не физиологичен.

Какие же факторы способствуют тому, что «солнце полдня» как бы замедляет над нами ход? Их много, но каждым из нас они воспринимаются весьма индивидуально. И все же, сгруппировав факторы, определяющие духовный комфорт или дискомфорт, выделим семь важнейших. К ним, видимо, можно отнести:

здоровье,
материальное положение,
обстановку в семье,
работу (учебу),
жилище,
социальный статус,
отношение лиц противоположного пола.

Расположите их по степени важности, значимости для вас, поставив порядковые номера от 1 до 7; затем оцените каждый показатель по пятибалльной системе: *«прекрасно, вызывает высокое удовлетворение»* — 5; *«хорошо, грех жаловаться»* — 4; *«так себе, средне, могло бы быть лучше»* — 3; *«плохо»* — 2; *«очень плохо, хуже некуда»* — 1. Произведите затем несложные арифметические действия: оценку за первый показатель помножьте на 7, за второй показатель — на 6, за третий — на 5 и т.д. и сложите полученные числа.

Проверив этот тест на себе и на других, убедитесь: если набирается сумма, превышающая 120 очков, человек ощущает себя счастливым; больше 100 — чувствует удовлетворенность жизнью; меньше — неудовлетворенность...

Но, определяясь по тесту, вы поймете нечто более для себя важное: чего недостает вам, чтобы ощущать удовлетворенность жизнью. Так ли объективно важно то, что субъективно вас тревожит? И не поправит ли несколько ваши дела физическая культура, лечебная процедура? Или же есть необходимость перестроить свой образ жизни — например, заняться творческой работой?..

Юрий Климов

СОБАЧЬЯ ШЕРСТЬ — ОТ РАДИКУЛИТА

К мастерам, вяжущим из собачьей шерсти, оказывается, непросто попасть. Существует очередь клиентов. Есть среди них и модницы, и люди, желающие поправить здоровье.

С изделиями из собачьей шерсти по красоте и оригинальности даже кофточка из самого лучшего мохера не сравнится, — так считают специалисты. В Европе уже давно отказались от натуральных мехов из соображений гуманности, а изделия из собачьего очеса все больше входят в моду.

Татьяна Евполова возглавляет целую мастерскую, которая вяжет из собачьей шерсти.

— Мы вяжем и свитера, и варежки, носки, шарфы, — рассказывает Татьяна. — И даже лечебные пояса. Собачья шерсть согревает и распространяет тепло по всему телу. Даже если на вас надеты одни варежки, греется все тело. Шерстинки, затрагивая нервные окончания, воздействуют на каждую клеточку кожи. Радикулиты, артриты, нервные заболевания — неврозы — как рукой снимает.

Носятся вещи из собачьей шерсти очень долго, стираются легко.

По словам Татьяны Евполовой, одна ее знакомая уже двадцать лет носит свитер из шерсти своей колли.

Татьяна Харламова

НЕЧТО БОЛЬШЕЕ, ЧЕМ ПРОСТО ЧАЕПИТИЕ

Обычай пить чай зародился тысячелетия назад на территории нынешнего Китая. Согласно одной из легенд, буддийский монах по имени Ботхикарма как-то заснул во время медитации. Разгневанный на собственную слабость, он отрезал себе веки, чтобы не сомкнуть больше глаз. И на месте, где пролилась его кровь, вырос куст чая, напиток из которого помогает отгонять сон.

В Японии и в наши дни используют бодрящий напиток для настроя на медитативное состояние и просветление сознания. У традиции этой древние корни, и японская чайная церемония представляет собой нечто большее, чем просто чаепитие. С помощью этого действа люди отрешаются от мирской суеты и возносятся к вершинам духа. Проводится чаепитие в специальном маленьком домике с приглашением нескольких близких по духу людей. Чтобы попасть в него, каждому участвующему в церемонии надо пройти, наклонившись, через низенькую дверь. В средние века, когда этот обычай стал в Стране восходящего солнца чуть ли не повсеместным, мужчинам-воинам подобало оставлять оружие у порога.

Чайная церемония с коллективной медитацией — своего рода эстетический ритуал, для которого используется специальная посуда. Молчаливому сосредоточению способствует и внутреннее убранство домика. Все предметы здесь имеют строго определенную форму и месторасположение. Столь же строго обусловлено место каждого гостя. Характер церемонии каждой своей деталью как бы заранее настраивает участников на постижение истинного смысла бытия.

Напиток готовится по особому рецепту: чай растирают буквально в пудру, и крепость его повышается примерно втрое. Гости начинают с трех глотков чая, затем делают четыре и так маленькими глоточками допивают чашку до конца, растянув удовольствие на целый вечер. Этот сверхкрепкий чай пьют без сахара, чтобы не снизить действие алкалоидов — специальных тонизирующих веществ. Медленное потягивание делает его безопасным для здоровья. Японцы утверждают, что традиционное чаепитие приводит в действие скрытые резервы психики подобно йоге, цигуну и другим медитативным методикам.

Впрочем, о том, что крепкий чай в чрезмерных дозах может стать ядом для организма, а в небольших количествах «высвобождает возможности, дремавшие в глубине души», говорил еще Лев Толстой. Следуя его совету, можем и мы иногда позволить себе эти «небольшие количества», особенно если вынуждены допоздна засиживаться за работой. Выпьем, по примеру японцев, маленькими глоточками чай в три раза крепче обычного, «растянув» чашечку на целый вечер. Но все хорошо в меру: такие «сеансы» можно позволять себе не чаще раза в месяц людям, имеющим здоровое сердце и крепкую нервную систему. А тем, кому больше пятидесяти, желательно не рисковать.

Ирина Лапшина

КРОССВОРД

По горизонтали: 7. Бесцветная клетка крови человека и животных. **8.** Нить для перевязывания кровеносных сосудов. **9.** Возвышение перед алтарем в православной церкви, с которого произносят проповеди. **11.** Утренняя песня в поэзии трубадуров. **12.** Низкие широкие сани без спинки и сиденья с расходящимися боками. **13.** Картина М.А.Врубеля. **15.** Стихотворение М.Ю.Лермонтова. **18.** Нити, применяемые в хирургии. **19.** Созвездие Северного полушария. **20.** Двуглавая мышца. **21.** Русское мужское имя. **24.** Драгоценный ме-

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напоминаем вам, что фонд «Помоги себе сам» еженедельно проводит свой традиционный **День открытых дверей.**

Мы ждем вас каждую субботу в 20.00 в малом зале КЦ «Москвич» (м.«Текстильщики»). Вход бесплатный.

Консультационно-выставочный ком-

— Мы вяжем и свитера, и варежки, носки, шарфы, — рассказывает Татьяна. — И даже ле-

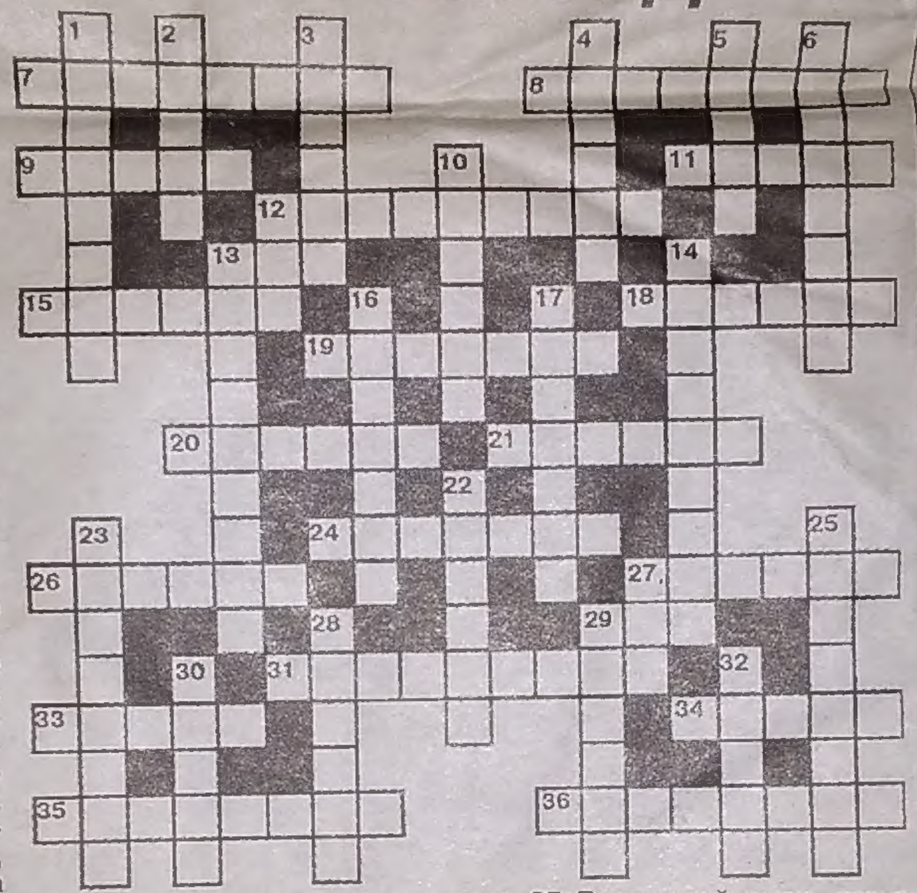
Татьяна Харламова

ленную форму и месторасположение. Столь же строго обусловлено место каждого гостя. Харак-

кому больше пятидесяти, желательно не рисковать.

Ирина Лапшина

КРОССВОРД



По горизонтали: **7.** Бесцветная клетка крови человека и животных. **8.** Нить для перевязывания кровеносных сосудов. **9.** Возвышение перед алтарем в православной церкви, с которого произносят проповеди. **11.** Утренняя песня в поэзии трубадуров. **12.** Низкие широкие сани без спинки и сиденья с расходящимися боками. **13.** Картина М.А.Врубеля. **15.** Стихотворение М.Ю.Лермонтова. **18.** Нити, применяемые в хирургии. **19.** Созвездие Северного полушария. **20.** Двуглавая мышца. **21.** Русское мужское имя. **24.** Драгоценный металл. **26.** Персонаж романа М.А.Булгакова «Белая гвардия». **27.** Доброкачественная опухоль из жировой ткани. **29.** Бобовое растение, зерновая, масличная и кормовая культура. **31.** Заболевание, обусловленное воспалением корешков спинномозговых нервов. **33.** Духовой клавишный музыкальный инструмент. **34.** Город во Владимирской области, один из древнейших в России. **35.** Незаконное применение вооруженной силы одним государством против другого. **36.** Лекарственный препарат, обладающий болеутоляющим, противовоспалительным и жаропонижающим действием.

По вертикали: **1.** Воспалительные заболевания кожи. **2.** Отросток нервной клетки, проводящий нервные импульсы. **3.** Клапан в духовом музыкальном инструменте. **4.** Садовый кустарник семейства маслиновых. **5.** Роман А.Хейли. **6.** Опера Дж.Верди. **10.** Русский поэт-лирик. **12.** Зодиакальное созвездие. **13.** Реальное или мифическое лицо, совершавшее какие-либо подвиги или переносившее тяжелые испытания из религиозных побуждений. **14.** Приступы острых болей в зоне иннервации какого-либо нерва. **16.** Американский кинорежиссер, постановщик фильма «Крестный отец». **17.** Порода собак. **22.** Установленный размер заработной платы. **23.** Непроизвольное сокращение мышц. **25.** Поделочный камень, разновидность микроклина. **27.** Партия товара, выставляемая на аукцион. **28.** Часть бухгалтерского баланса. **29.** Персонаж греческой мифологии, полуптица-полуженщина. **30.** Неполный паралич. **32.** Преклонение перед кем-либо или чем-либо.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД В № 12

По горизонтали: **1.** Массаж. **4.** Трахея. **10.** Ридикюль. **11.** Экстракт. **13.** Инки. **14.** Аспирин. **15.** Бове. **18.** Сегидилья. **19.** Тариф. **21.** Халиф. **22.** «Анчар». **26.** Сатин. **27.** Папаверин. **31.** Адан. **32.** Копелян. **33.** «Рено». **36.** Хирургия. **37.** Виктория. **38.** Нельма. **39.** Иголка.

По вертикали: **1.** Маркиз. **2.** Седуксен. **3.** Арка. **5.** Рута. **6.** Храповик. **7.** Ястреб. **8.** Пластилин. **9.** Актин. **12.** Литье. **16.** Витамин. **17.** Лазарет. **20.** Ингаляция. **23.** Гамадрил. **24.** Гарем. **25.** Димедрол. **28.** Тархун. **29.** Полис. **30.** Коляда. **34.** Грим. **35.** Стог.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Напоминаем вам, что фонд «Помоги себе сам» еженедельно проводит свой традиционный **День открытых дверей.**

Мы ждем вас каждую субботу в [illegible] малом зале КЦ «Москвич» (м.«Текстильщики»). Вход бесплатный.

Консультационно-выставочный комплекс фонда открыт для посетителей ежедневно с 10 до 20 часов (в воскресенье с 10 до 18 часов).
Тел. 179-10-20, 179-16-01.

НАША ГАЗЕТА ПРОДАЕТСЯ ОПТОМ В МОСКВЕ:

ст.м. «Баррикадная», ул.Баррикадная, д.2, тел. 254-05-62

ст.м. «Арбатская», ул.Воздвиженка, д.5, тел. 290-37-40

ст.м. «Пушкинская», Страстной б-р, д.3, тел. 299-07-69

ст.м.«Улица 1905 года», ул.2-я Звенигородская,д.13, тел.256-06-00

ст.м. «Комсомольская», ул.Краснопрудная, д.7/9, тел.264-82-72

ст.м. «Курская», ул.Верхняя Сыромятническая, д.2, тел. 916-43-98

ст.м. «Новокузнецкая», Старый Толмачевский пер., д.5, подъезд 2, тел. 747-02-36

ст.м. «Текстильщики», Волгоградский пр-т, д.46/15, Культурный центр «Москвич», к.332, тел./факс 173-97-33

Учредитель
фонд «Помоги себе сам»
Здоровья желает вам программа «Помоги себе сам»

Адрес редакции
109125, Москва,
Волгоградский проспект, 46/15,
Культурный центр «Москвич» (ДК АЗЛК)

Тел./факс редакции
173-97-33

Газета зарегистрирована Министерством печати и информации 19.07.95, регистрационный номер 013948.

Отпечатана в типографии издательства «Пресса»

Заказ № 15724

Тираж 100 000

Подписано в печать 29.12.97

РАСЦЕНКИ НА РЕКЛАМУ

1/1	—7 000 000	1/8	—2 200 000
1/2	—3 800 000	1/16	—1 600 000
1/4	—2 900 000	1/32	—1 000 000

Подписной индекс по каталогу агентства **«Роспечать» — 32620**

Гл. редактор	Лариса Казарьян
Лит. редакторы	Алла Орлова
	Алмаз Бикчантаев
	Татьяна Блинова
отв. секретарь	Наталья Девдариани
фото	Маргарита Бородина
	Роман Сердюков
верстка	Сергей Гуц
набор	Вера Думбар
корректор	Галина Сенявская